

FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

**Relatório de Estágio Profissionalizante
realizado na equipa de Futebol Sub 10
Dragon Force Valadares**

Agostinho Ricardo Fernandes Correia

Porto, 2019



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

**Relatório de Estágio Profissionalizante
realizado na equipa de Futebol Sub 10
Dragon Force Valadares**

Relatório de Estágio Profissional apresentado à
Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, com
vista à obtenção do 2º ciclo de Estudos conducente ao
grau de Mestre em Desporto para Crianças e Jovens
(Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de março)

Orientador: Professor Doutor Daniel Barreira

Autor: Agostinho Ricardo Fernandes Correia

Porto, 2019

Ficha de Catalogação

Correia, A. R. F. (2019). *Relatório de Estágio Profissionalizante na equipa de Futebol Sub-10 Dragon Force Valadares*. Porto: Agostinho Ricardo Fernandes Correia. Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS CHAVE: FUTEBOL; TREINADOR; TREINO; FORMAÇÃO; CRIANÇAS E JOVENS

Dedicatória

Aos meus pais, que sem dúvida, estariam muito orgulhosos...

Agradecimentos

A realização de um trabalho desta natureza só é possível com o auxílio e incentivo de diversas pessoas e instituições, que ao longo de todo o percurso tiveram um papel fulcral para a construção da pessoa que sou hoje.

Agradeço à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, que acolheu e possibilitou a concretização deste relatório. Através da mesma tive a oportunidade de construir boas amizades e conhecer professores fantásticos.

Ao Professor Daniel Barreira, pela constante disponibilidade na orientação deste relatório. O seu sentido crítico, rigor e profissionalismo tornaram possível a concretização deste relatório, elevando os meus conhecimentos na área do futebol.

À Dragon Force, pela oportunidade, disponibilidade e confiança, nomeadamente ao Diogo Almeida, coordenador da escola, com quem partilhei inúmeras ideias, e, aos restantes treinadores, companheiros de balneário, sempre disponíveis a partilhar conhecimento, dúvidas e possíveis soluções.

Aos meus colegas de licenciatura da UTAD, por estarem sempre presentes ao longo de todo o percurso.

Aos restantes amigos fora do contexto académico, desde a infância ao trabalho, que demonstraram sempre apoio, carinho e disponibilidade.

À Sónia Moreira, uma das pessoas mais importantes, por todas as conversas, carinho, apoio, coragem, amor e sentido crítico sempre que necessário, sendo uma peça fundamental em todo o trajeto.

Aos meus avós, os meus pilares, que sempre fizeram questão de reforçar a importância de determinados valores, essenciais no meu crescimento. Um carinho especial à minha avó, que teve de partir durante a realização deste relatório, com os seus longos 90 anos de vida. Sem dúvida, os meus ídolos, os meus exemplos de vida, por todos os esforços e adversidades ultrapassadas, com um sorriso e alegria sempre presente.

Aos meus irmãos, por estarem sempre preocupados e empenhados com o meu sucesso académico, transmitindo uma tremenda energia positiva em todos os momentos.

Aos meus tios e tias, por me receberem sempre em casa com aquela alegria contagiante, demonstrando um orgulho enorme por todo o esforço e dedicação que venho fazendo desde o primeiro dia em que deixei a casa, há sete anos.

À restante família, desde os primos aos tios, um agradecimento por todos os gestos de carinho e atenção, fortalecendo a cada dia os laços que criamos, tornando a relação cada vez mais próxima e bonita.

Por último, aos meus pais, que mesmo não podendo estar presentes fisicamente, fizeram de mim uma pessoa recheada de valores e de educação. Ficaram pequenas memórias, mas são essas que fazem com que tenha força de lutar por nós, de procurar ser melhor a cada dia e deixar-vos orgulhosos.

Índice Geral

Ficha de Catalogação.....	IV
Dedicatória.....	V
Agradecimentos.....	VII
Índice Geral.....	IX
Índice de Figuras.....	XIII
Índice de Quadros.....	XV
Índice de Anexos.....	XVII
Resumo.....	XIX
Abstract.....	XXI
Capítulo I.....	1
1. Introdução.....	1
1.1 Contextualização da prática profissional.....	3
1.2 Expectativas e objetivos para o estágio profissional.....	5
1.3 Estrutura do relatório.....	5
Capítulo II.....	7
2. Enquadramento da prática profissional.....	7
2.1 Contextualização da instituição de estágio.....	9
2.1.1 Projeto Dragon Force.....	9
2.1.2 Associação do Projeto ao Valadares Gaia.....	10

2.2 Contexto de Natureza Funcional.....	12
2.2.1 Caracterização do contexto prático.....	12
2.2.2 Equipa técnica.....	13
2.2.3 Plantel Sub-10 Dragon Force Valadares.....	14
2.2.4 Caracterização da competição.....	15
2.2.5 Áreas Educativas.....	16
2.2.6 Objetivos Formativos dos Jogadores.....	18
2.2.7 Objetivos de Preparação.....	18
2.2.8 Objetivos de Performance.....	20
2.2.9 Limitações da prática profissional.....	21
2.3 Macro contexto de natureza conceptual.....	22
2.3.1 O Futebol.....	22
2.3.2 Formação de jogadores.....	23
2.3.3 O papel do Treinador.....	24
2.3.4 O treino de Futebol com crianças e jovens.....	26
2.3.5 Prática deliberada.....	30
2.3.6 Princípios Estruturantes da Periodização Tática.....	31
2.3.6.1 Princípio da Especificidade.....	32
2.3.6.2 Princípio da Progressão Complexa.....	33
2.3.6.3 Princípio da Propensão.....	35
2.3.6.4 Princípio da Alternância Horizontal.....	36

Capítulo III.....	37
3. Desenvolvimento da prática.....	37
3.1 Ideia de jogo.....	39
3.2 Modelo de Jogo dos Sub-10 Dragon Force Valadares.....	39
3.2.1 Momento de Organização Ofensiva.....	41
3.2.2 Momento de Transição Ataque-Defesa.....	44
3.2.3 Momento de Organização Defensiva.....	45
3.2.4 Momento de Transição Defesa-Ataque.....	47
3.2.5 Esquemas Táticos Ofensivos.....	48
3.2.6 Esquemas Táticos Defensivos.....	49
3.3 Morfociclo Padrão.....	51
3.4 Dificuldades, barreiras e estratégias aplicadas.....	53
3.5 Operacionalização da Prática.....	57
3.5.1 Segunda-Feira.....	57
3.5.2 Quarta-Feira.....	59
3.5.3 Quinta-Feira.....	61
3.6 Principais reflexões.....	62
Capítulo IV.....	67
4. Crescimento a Nível Profissional.....	69
Capítulo V.....	73
5. Considerações Finais e Planos de Futuro.....	75

Capítulo VI.....	77
6. Referências.....	79
Capítulo VII.....	85
7. Anexos.....	87

Índice de Figuras

Figura 1 – Organograma do Futebol de Formação do Valadares Gaia.....	11
Figura 2 – Calendário Anual do Dragon Force Valadares.....	13
Figura 3 – Estrutura Base da equipa Sub 10 Dragon Force Valadares.....	41
Figura 4 – Organização Ofensiva (1ª fase)	42
Figura 5 – Organização Ofensiva (1ª fase)	42
Figura 6 - Organização Ofensiva (2ª fase)	43
Figura 7 – Organização Ofensiva (2ª fase)	43
Figura 8 - Organização Ofensiva (3ª fase)	43
Figura 9 - Organização Ofensiva (4ª fase)	44
Figura 10 – Transição Ataque-Defesa.....	45
Figura 11 – Organização Defensiva.....	46
Figura 12 – Organização Defensiva.....	46
Figura 13 – Transição Defesa-Ataque.....	48
Figura 14 – Transição Defesa-Ataque.....	48
Figura 15 – Canto Ofensivo.....	49
Figura 16 – Livre Ofensivo.....	49
Figura 17 – Canto Defensivo.....	50
Figura 18 – Livre Defensivo.....	50
Figura 19 - Segunda-Feira (exercício 1)	57

Figura 20 – Segunda-Feira (exercício 2)	58
Figura 21 – Segunda-Feira (exercício 3)	58
Figura 22 – Segunda-Feira (exercício 4)	59
Figura 23 – Quarta-Feira (exercício 1)	59
Figura 24 – Quarta-Feira (exercício 2)	60
Figura 25 – Quarta-Feira (exercício 3)	60
Figura 26 – Quinta-Feira (exercício 1)	61
Figura 27 – Quinta-Feira (exercício 2)	62
Figura 28 – Quinta-Feira (exercício 3)	62

Índice de Quadros

Quadro 1 – Caracterização do Plantel Sub 10 Dragon Force Valadares.....	14
Quadro 2 – Calendário competitivo referente à 1ª Fase do Campeonato Sub 10.....	15
Quadro 3 – Calendário competitivo referente à 2ª Fase do Campeonato Sub 10.....	16

Índice de Anexos

Anexo A – Complexo Desportivo de Valadares.....	87
Anexo B – Ficha de avaliação diagnóstica.....	88
Anexo C – Convocatória.....	89
Anexo D – Ficha de plano de treino.....	90
Anexo E – Registo competitivo.....	91
Anexo F – Imagens de momentos da Época 2018/2019.....	92

Resumo

O presente relatório surge no âmbito do 2º Ciclo de Mestrado em Desporto para Crianças e Jovens, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, tendo sido realizado durante a época 2018/19 na equipa de Sub-10 Dragon Force Valadares, com o propósito principal de adquirir conhecimentos práticos sobre o treino, emparelhando-o com a teoria.

Assim, procurei adquirir novos conhecimentos Tático-Técnicos relacionados com o jogo. Como tal, adquirei as funções de treinador principal dos Sub-10 Dragon Force Valadares, sendo que as minhas principais funções foram orientar a equipa em treino e jogo, ensinando, corrigindo, estimulando e motivando todo o grupo. Os principais objetivos estavam focados no aumento das minhas competências em treino, preparando e potencializando da melhor forma cada jogador para a crescente exigência da competição. O contexto competitivo desenvolve-se num ambiente em permanente alteração informacional, e, os jogadores têm de ser capazes de adaptar-se e tomar decisões coerentes com a ideia de jogo, sendo o treino um fator preponderante para tal desenvolvimento.

Considerando os objetivos referidos, ao longo da revisão de literatura fez-se referência a diversos temas, tais como o futebol, a formação de jogadores, o papel do treinador, o treino de futebol com crianças e jovens como facilitador dessa crescente complexidade de forma a potenciar a tomada de decisão, a prática deliberada e os princípios de jogo. Paralelamente, com a prática desportiva, era possível operacionalizar algumas respostas e entender de que forma a teoria e a prática poderiam complementar-se.

PALAVRAS CHAVE: FUTEBOL; TREINADOR; TREINO; FORMAÇÃO; CRIANÇAS E JOVENS

Abstract

This internship report is presented in the scope of the 2nd Masters Cycle in Sports for Children and Young People, of the Faculty of Sports of the University of Porto. The internship was held at the Dragon Force Valadares football club U10 team, during the 2018-2019 season. The main purpose was to allow a transition knowledge from theory to practice, in respect to coaching.

In the hope of acquiring new technical and tactical skills related to the game, I took on the role of Head Coach of the U10 football team, where I was responsible for providing guidance during practice sessions and matches by teaching, correcting, stimulating and motivating the group. The main goal was to improve on my coaching skills, whilst preparing and empowering each player for the demands of the competition. The competitive context develops in an ever-changing information environment, where the players must be able to adapt and make decisions in line with the game; as such, coaching is essential for their development.

Considering the objectives mentioned above, in the course of this report I will touch on the following topics: the soccer, player training, the role of the coach, soccer training with children and youth as a facilitator of this growing complexity in order to enhance decision making, deliberate practice and game principles. In parallel, with sports, it was possible to obtain some answers and understand how theory and practice could complement each other.

KEY WORDS: FOOTBALL; COACH; TRAINING; FORMATION; CHILDREN AND YOUTH

Capítulo I

Introdução

1.1 Contextualização da prática profissional

O presente relatório de estágio foi realizado no âmbito do 2º ciclo em Desporto para Crianças e Jovens na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, com vista à obtenção do grau de mestre pela opção de realização de estágio profissionalizante e, conseqüentemente, permitindo ter acesso à cédula de treinador de grau II. Esta decisão surge com o intuito de poder vivenciar um maior número de experiências num contexto prático de treinador, podendo assim adotar uma postura reflexiva e crítica, fazendo a ponte entre a teoria e a prática e percebendo de que forma poderiam complementar-se.

Ingressar no projeto Dragon Force, surge após um contacto voluntário com os responsáveis da escola, no 1º ano de mestrado. A resposta foi positiva, possibilitando fazer parte de uma organização desportiva de elite, em que a experiência e a aprendizagem poderiam ser extremamente rica, orientada sobretudo para o desenvolvimento sustentado, equilibrado e global daquele que é o elemento mais importante de todo o processo, o jogador.

Com a necessidade de realizar o estágio profissional inserido no âmbito do 2º ciclo em Desporto para Crianças e Jovens a intenção foi clara: continuar junto do projeto Dragon Force e com trabalho, disponibilidade e entrega, surgiu a possibilidade de assumir a equipa de competição do escalão de Sub-10. A forte coesão da estrutura, a enorme exigência por parte de toda a organização e o desejo contínuo pelo trabalho de qualidade, foram as principais causas para continuar abraçado a este projeto.

Para as crianças e jovens, o futebol proporciona uma imensidão de sonhos, como o de ser jogador de futebol, apaixonando e inspirando cada criança (Garganta, 2004). No passado, a prática desta modalidade era maioritariamente realizada nas ruas, porém, hoje o futebol de rua é uma prática muito rara, entendido como o caminho mais natural para aprender futebol e por ser um excelente ponto de partida para desenvolver percepções, habilidades decisórias, táticas e motoras (Machado et al., 2019). É importante, ter uma forte ligação emocional ao jogo através de experiências ricas, jogando num ambiente informal, contrariamente ao vivenciado nas instituições.

Atualmente os clubes de futebol procuram oferecer a possibilidade das crianças e jovens praticarem o desporto que tanto adoram nas suas estruturas. Contudo, algumas organizações ainda não possuem o contexto mais favorável para o crescimento equilibrado de toda a criança, sustentado por uma organização interna forte, através de profissionais de elevada competência. O cuidado das instituições desportivas tem de ser elevado, proporcionando experiências com diferentes ambientes de prática, contribuindo de forma integral para o desenvolvimento da criança (Côte, Erickson e Abernethy, 2013). Hoje, as crianças têm imensas obrigações e diferentes possibilidades tecnológicas de diversão, que combinadas com uma possível e iminente “extinção” do futebol de rua, com momentos desagradáveis de prática, poderá levar ao abandono da prática desportiva. Desta forma, é essencial ter uma abordagem centrada no aluno e no jogo, encorajando-o, ajustando as tarefas ao aluno e possibilitando momentos de prazer, que posteriormente levam ao desejo de voltar a praticar (Machado et al., 2019).

O futebol é um dos desportos mais imprevisíveis e aleatórios, resultado de um envolvimento aberto com elevado número de jogadores, condicionantes espaço-temporais, entre outras que parecem afetar o desempenho de um jogador e equipa. Neste sentido, tendo em consideração o que a modalidade representa nas suas várias dimensões, deve-se procurar sempre aproximar o jogo das limitações e capacidades de cada interveniente, proporcionando à criança a possibilidade de dar uma resposta efetiva para que desta forma possa evoluir. E, assim que os jogadores compreendam e sejam capazes de manifestar conhecimentos técnicos e físicos em função dos comportamentos pretendidos dentro de um contexto que está em constante alteração, seguindo a ideia de que o futebol é um jogo em que as soluções para os problemas têm de ser dadas no aqui e agora (Frade, 2007). Cada jogador percebe e encara o jogo de acordo com as aquisições que tem até ao momento, dependendo o sucesso nos jogos desportivos coletivos do nível de desenvolvimento das faculdades perceptivas e intelectuais dos atletas, em constante articulação com outros fatores que irão determinar o nível de performance.

Assim, uma das maiores problemáticas passa por compreender como os

treinadores procedem ao mais eficiente ensino do jogo, para que estes estejam mais bem preparados para as diferentes exigências que tem o jogo.

1.2 Expectativas e objetivos para o Estágio Profissional

O estágio foi cumprido no escalão de Sub-10 Dragon Force Valadares, que compete no Campeonato Distrital da Associação de Futebol do Porto. As expectativas são altas, no que diz respeito à exigência e rigor de toda a estrutura e do contexto competitivo em questão.

O estágio teve como finalidade a compreensão do processo de desenvolvimento de jovens futebolistas, no sentido de poderem estar um dia mais perto de alcançar o alto rendimento. Com isto, foram definidos alguns objetivos:

- Realçar o impacto que o Futebol pode ter na vida das crianças;
- Incutir um grande compromisso pelo treino e consciencializá-los da sua importância para o processo de aprendizagem;
- O papel e a importância do Treinador como formador de crianças;
- Desenvolver a técnica e o conhecimento tático de cada criança;
- Possibilitar momentos de prazer, com grande espírito de amizade, entreajuda e alegria.

1.3 Estrutura do Relatório

O relatório apresenta-se estruturado no seguimento das “Normas e orientação para a redação e apresentação de dissertações e relatórios”, fornecidos pelos serviços de documentação da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP, 2009).

O relatório de estágio encontra-se dividido em sete capítulos, sendo o primeiro a “Introdução”, que inclui a contextualização da prática profissional através de uma abordagem às expectativas e razões que levaram à escolha pela opção de estágio em detrimento da tese, refletindo sobre a problemática da prática que posteriormente é abordada na revisão da literatura.

O segundo capítulo retrata o “Enquadramento da Prática Profissional” e

sub-divide-se em três pontos: (i) abrange o clube e o respetivo contexto no qual o presente estágio foi realizado; (ii) contexto de natureza funcional, onde é exposto e enunciado as funções desempenhadas ao longo da época; (iii) “macro contexto de natureza concetual”, que compreende toda a revisão de literatura, de forma detalhada, procurando ir de encontro à problemática apresentada anteriormente. Primeiramente é abordado o futebol, destacando o seu impacto, sobretudo na população jovem, assumindo-se como um importante dinamizador de valores, princípios e ideais. A formação de jogadores, focado na potencialização do atleta. O papel do treinador, face ao desenvolvimento que o futebol teve ao longo dos anos, o que obriga a um constante aperfeiçoamento das capacidades. O treino com crianças e jovens, componente mais técnica e tática, tendo em consideração a complexidade informacional do jogo. A prática deliberada, destacando os fatores importantes até à elite, com destaque para todo o processo e empenho demonstrado pelo atleta. E, por último, os princípios de jogo que foram sempre considerados tendo em conta o treino e o período competitivo.

O terceiro capítulo é destinado ao “Desenvolvimento da prática”, com uma descrição clara das ideias de jogo e do modelo de jogo, enquanto guia e posteriormente a importância da sua utilização, com destaque para alguns exercícios e ideias relacionadas com a equipa.

O quarto capítulo refere-se ao “Crescimento a Nível Profissional”, em que é apresentada as escolhas e reflexões enquanto orientador de todo o processo.

O quinto capítulo apresenta as “Considerações Finais e Planos de Futuro”, onde se discorre sobre as aprendizagens, as reflexões, as dúvidas e as ambições futuras.

O sexto capítulo integra as “Referências”, onde é explícito toda a consulta efetuada para a possível concretização do relatório.

Por fim, o capítulo sete é composto por “Anexos”, ou seja, documentos decorrentes das atividades.

Capítulo II

Enquadramento da prática profissional

2.1 Contextualização da instituição de estágio

2.1.1 Projeto Dragon Force

Com o lema “Tu tens o poder do Dragão” surge o projeto inovador Dragon Force, que procura desbravar novos caminhos na formação desportiva em Portugal, para rapazes e raparigas, dos 4 aos 14 anos. Respirar a cultura, viver a mística e partilhar o quotidiano de um emblema de conquistas é algo que seduz os mais jovens onde através de uma prática lúdico-competitiva, é possível garantir um crescimento sustentado.

A ideia do projeto com a marca FC Porto não é novidade para a comunidade, fazendo vibrar todos os intervenientes, desde os adultos aos mais jovens, aliando a qualidade das infraestruturas desportivas à competência dos recursos humanos, assumindo um papel preponderante no crescimento de milhares de crianças. A estruturação do projeto Dragon Force, permite garantir um lugar para toda e qualquer criança, independentemente da sua prontidão desportiva. Seguindo uma lógica crescente de desenvolvimento e de acordo com a frequência de treinos semanais das diferentes turmas, a Dragon Force dispõe de cinco níveis, para além das restantes equipas de competição:

- Iniciação – alunos nascidos entre 2013/2014 (4/6 anos de idade);
- Básico – alunos nascidos entre 2011/2012 (7/8 anos de idade);
- Intermédio – 2009/2010 (9/10 anos de idade);
- Avançado – 2007/2008 (11/12 anos de idade);
- Expert – 2005/2006 (13/14 anos de idade).

Os diferentes níveis requerem diferentes formas de jogo, podendo no contexto da prática ser sempre ajustado, tendo em conta as características do grupo e de cada criança, procurando ir sempre de encontro às suas necessidades, possibilitando assim momentos ricos e específicos.

Como reconhecimento de competências e de qualidade, a APCER – Associação Portuguesa de Certificação, no âmbito do seu Sistema de Gestão da Qualidade ISO 9001:2008, atribuiu a este projeto uma distinção nunca

atribuída a um clube de formação o certificado de qualidade. Todo este reconhecimento só foi possível devido à enorme qualificação de todos os intervenientes, que se entregam com toda a paixão e competência a esta organização. Por estes motivos, a escola Dragon Force continua a expandir-se a cada dia, contabilizando 20 escolas de futebol no país, com três internacionais (Bogotá, Toronto/Bradford e Valência). A nível nacional, existem escolas de norte a sul, incluindo as ilhas.

Independentemente do contexto competitivo, os objetivos gerais propostos para todas as escolas Dragon Force são desenvolver nos alunos competências desportivas, apostando igualmente em diversas áreas, como a nutrição, a cidadania, o ambiente, entre outras. Para cada faixa etária, para cada grupo, os objetivos são naturalmente distintos e sempre ajustados às capacidades e necessidades dos jovens jogadores. Curiosamente, na presente época transitaram 2 treinadores e 21 alunos para os diversos escalões de formação do Futebol Clube do Porto provenientes de todas as escolas.

2.1.2 Associação do Projeto ao Valadares Gaia

Com ligação à Associação de Futebol do Porto, o Valadares Gaia Futebol Clube está inserido em Vila Nova de Gaia, onde atuam cerca de 30 clubes. O clube já existe desde 1930, sendo antes designado por Clube Futebol de Valadares, sendo atualmente um pequeno clube na cidade que cresce aos poucos com vista ao desenvolvimento das crianças e jovens. Em 2011 o clube alterou o seu nome para Valadares Gaia, após transformações em toda a estrutura do futebol, com a criação de novos complexos desportivos, e, no ano seguinte, o projeto Dragon Force (Futebol Clube do Porto) assumiu a formação do Valadares Gaia Futebol Clube até ao escalão de Sub-15, com o propósito de dar maior visibilidade e qualidade à formação dos jovens jogadores. A parceria, considerada positiva, fez crescer o clube, que vem alcançando com frequência as fases finais dos seus campeonatos.

Atualmente, é a terceira escola Dragon Force mais requisitada do país, contabilizando mais de 300 alunos distribuídos pelos diversos escalões. A

parceria, possibilitou ser uma das escolas que maior número de jogadores remete para a formação do Futebol Clube do Porto.

De seguida encontra-se o Organograma do Futebol de Formação do Valadares Gaia, uma vez que teve influência direta no presente estágio e descreve minuciosamente toda a estrutura (Figura 1).

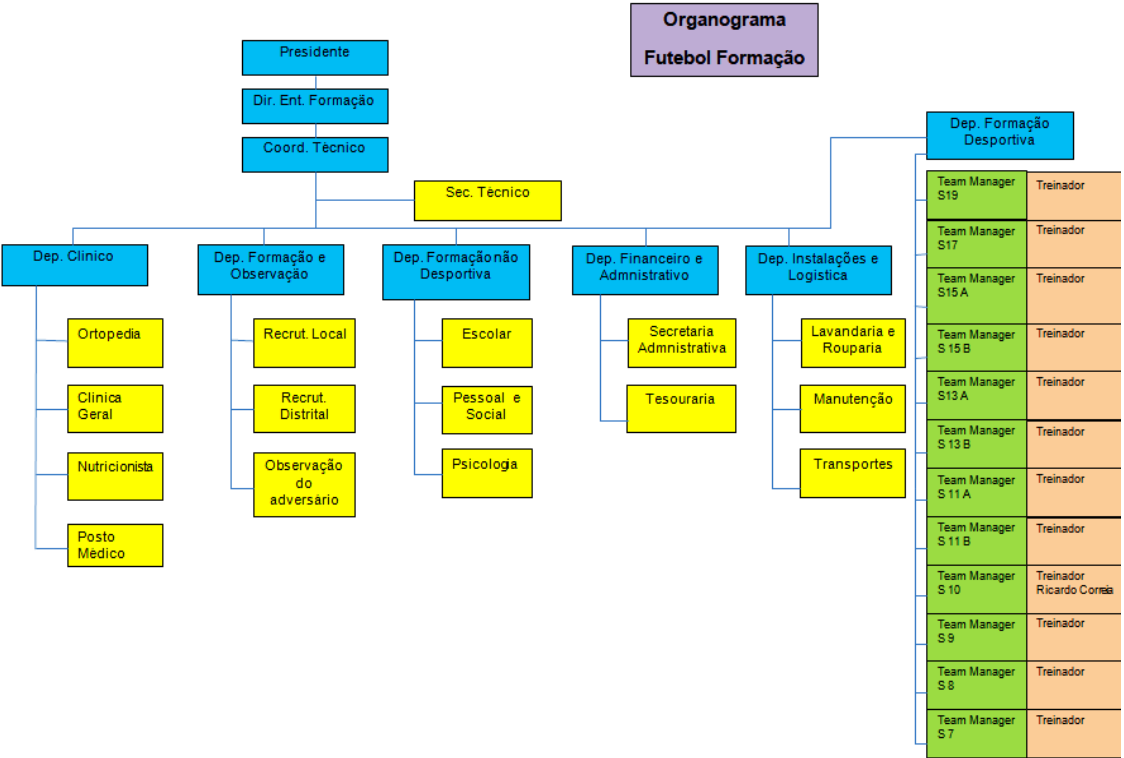


Figura 1 – Organograma do Futebol de Formação do Valadares Gaia

2.2 Contexto de Natureza Funcional

2.2.1 Caracterização do contexto prático

O estágio profissional teve início a 3 de setembro de 2018, com treinos definidos para as segundas, quartas e quintas-feiras, entre as 18h15 e as 19h30. Ao sábado, no período pré-competitivo, realizava-se jogo-treino, preferencialmente com equipas de um grau de dificuldade elevado, como foi o caso do FC Porto. O período competitivo teve início a 13 de outubro de 2018.

O plantel ficou definido em parceria com o coordenador do Dragon Force Valadares, deixando explícitas as suas intenções, com o objetivo de esclarecer os principais temas, nomeadamente a presença obrigatória de um jogador no escalão de Sub-11 misto. Obtive em excel um documento com os dados de cada criança e, posteriormente, na primeira semana de treinos era efetuada uma avaliação diagnóstica à equipa, para detetar possíveis falhas. Outros documentos foram adquiridos, nomeadamente o registo de assiduidade enviado mensalmente e o registo associado à competição (convocatória, plano de treino e controlo dos dados de jogos). Inicialmente estava pré-definido um grupo de quinze jogadores, provenientes das duas equipas de Sub-9 do ano anterior, contudo três desistências antes do início da época levaram à redução do número de jogadores no plantel.

Relativamente às instalações, a escola Dragon Force Valadares possui um variado leque de recursos para que os seus praticantes possam usufruir com vista à sua evolução. Em termos de recursos materiais, todas as equipas dispõem de um material comum, com bolas de diferentes tamanhos, coletes, sinalizadores, cones, estacas, barreiras e balizas de diferentes dimensões. Para além de todos estes recursos, todo o espaço encontra-se disponível para a boa prática desportiva dos alunos (consultar Anexo A).

O estágio profissional terminou a 18 de maio, dando continuidade aos treinos para posteriormente competir em torneios. Podemos em seguida observar o calendário anual do Dragon Force Valadares que é enviado a cada treinador na fase inicial da época (Figura 2).

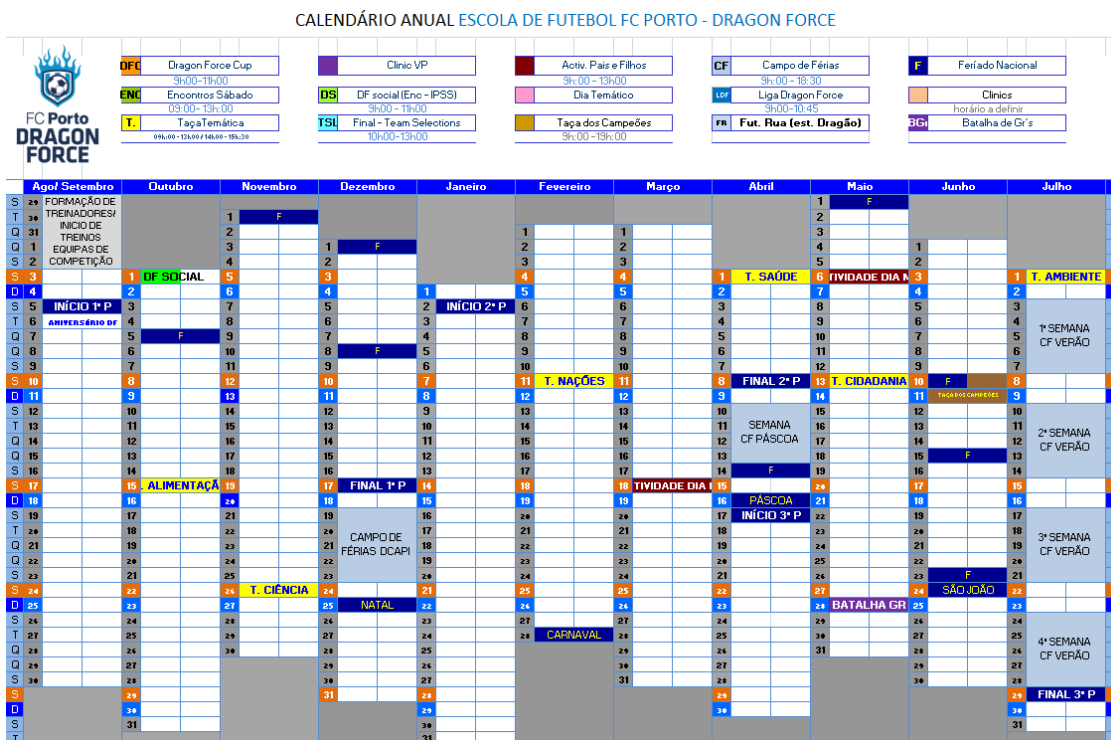


Figura 2 – Calendário Anual do Dragon Force Valadares

2.2.2 Equipa técnica

A equipa técnica dos Sub-10 do Dragon Force Valadares ficou constituída por um treinador principal e um treinador adjunto (sendo que inicialmente era um jogador dos Sub-19 do Valadares Gaia, que posteriormente abandonou o cargo para dar lugar ao treinador adjunto que permaneceu até ao final da época desportiva 2018/2019). Esse fator dificultou a tarefa inicial, aumentando a exigência, tendo em conta que o treinador adjunto que iniciou a época não tinha qualquer experiência referente ao treino.

Relativamente ao funcionamento da equipa técnica, o treinador principal, estava responsável por todo o processo de treino, destacado para tomar todas as decisões. O treinador adjunto estava, numa fase inicial, responsável por filmar os jogos para posteriormente ser feita uma análise construtiva ao jogar da equipa, considerando as características e ações de cada jogador. Numa fase mais adiantada, próxima ao período competitivo, passaram a ser dadas tarefas ao treinador adjunto, mais relacionada com o feedback, procurando

adotar também uma postura mais próxima do jogador, tendo sempre em consideração a unidade de treino e as referências dadas pelo treinador principal. Na competição, o treinador principal definiu o plano de ativação pré-jogo, orientado pelo mesmo.

O treinador de guarda-redes efetuava dois treinos aos nossos guarda-redes e, tinha como função principal preparar tendo em conta a nossa ideia de jogo.

O planeamento dos treinos era efetuado, geralmente, no dia anterior e enviado para o treinador adjunto. O treinador adjunto dava a sua opinião, contudo a decisão final estava sempre a cargo do treinador principal, que era quem operacionalizava o treino. A concentração estava sempre marcada para 45 minutos antes do início do treino.

2.2.3 Plantel Sub-10 do Dragon Force Valadares

De uma forma geral consideramos as características de cada jogador, tendo em consideração a avaliação diagnóstica efetuada na primeira semana de treinos. Assim, foi possível identificar e registar alguns comportamentos evidenciados até ao momento pelos diferentes jogadores, como podemos verificar em seguida (Quadro 1).

Quadro 1 – Caracterização do Plantel Sub 10 Dragon Force Valadares

JOGADOR	POSIÇÃO	PÉ PREFERIDO	AVALIAÇÃO
1	Guarda-Redes	Direito	Fraca relação com a bola devido à excessiva lateralidade; dificuldade ao nível da execução e decisão; seguro dentro dos postes; diálogo constante.
2	Guarda-Redes	Direito	Ótima relação com a bola; segurança com e sem bola; pouca comunicação.
3	Lateral-Esquerdo	Esquerdo	Fecha bem os espaços interiores; sabe dar largura; boa qualidade técnica.
4	Lateral-Esquerdo	Esquerdo	Grande qualidade técnica; envolve-se bem no ataque; intenso e facilidade em jogar com os dois pés.
5	Lateral-Direito	Direito	Extremamente dedicado e empenhado; muito assertivo e procura sempre jogar com segurança para o coletivo.
6	Lateral-Direito	Direito	Técnicamente dos mais evoluídos; facilidade em jogar com os dois pés; rápido e explosivo; exagera no 1x1.

7	Central	Direito	Jogador de seleção Dragon Force; tecnicamente evoluído e facilidade em jogar com os dois pés; rápido e pensa sempre antes.
8	Médio	Esquerdo	Decifra bem os diferentes momentos do jogo; ótima visão de jogo e qualidade técnica; sempre a comunicar.
9	Avançado	Direito	Era central e passou a avançado; ótima relação com a bola; rápido e intenso.
10	Avançado	Direito	O mais forte fisicamente; rápido e forte no 1x1; perceção sobre o jogo melhorou consideravelmente; foco atencional, empenho e motivação em constante alteração.
11	Avançado	Direito	Distraído; sentiu a necessidade de aplicar-se para não sair do grupo; melhorou imenso ao nível da relação com a bola.
12	Avançado	Direito	Poder de aceleração e remate a qualquer distância; perceção ótima do jogo; boa qualidade técnica; peso e alimentação são fatores preocupantes.

2.2.4 Caracterização da competição

Os Sub-10 Dragon Force Valadares, inseridos no Campeonato Distrital de Sub-10 da Associação de Futebol do Porto, Série 1, disputaram dez jogos numa primeira fase, com apenas uma volta. Em cada série, os quatro primeiros classificados passaram para uma 2ª fase de elite, os quatro intermédios para uma divisão de honra e os restantes para a 1ª divisão. De seguida segue a Série em que ficamos inseridos numa 1ª fase (Quadro 2).

Quadro 2 – Calendário competitivo referente à 1ª Fase do Campeonato Sub 10

Associação Desportiva Futebol Benfica de Vila Nova de Gaia		Clube Futebol S. Félix da Marinha	
AD New Team 2011		Futebol Clube de Avintes	
Associação Desportiva de Grijó		Futebol Clube de Pedroso	
Clube Futebol Canelas 2010		Sporting Clube de Arcozelo	
Clube Futebol de Perosinho		Valadares Gaia Futebol Clube	
Clube Futebol de Serzedo			

O contexto competitivo era exigente e acabamos por ficar classificados em 5º lugar (seis vitórias, um empate, três derrotas), com um total de 57 golos marcados e 28 sofridos. Na 2º fase, série de honra, foi disputada a duas voltas, sendo que apenas o primeiro classificado tinha acesso às meias finais do respetivo campeonato. A equipa terminou em 2º lugar (treze vitórias, dois empates, uma derrota), com um total de 99 golos marcados e 22 sofridos. Em seguida, podemos verificar o calendário competitivo da respetiva fase do campeonato (Quadro 3).

Quadro 3 - Calendário competitivo referente à 2ª Fase do Campeonato Sub 10

Sport Clube de Canidelo		Futebol Clube da Foz	
AD New Team 2011		Desportivo de Leça do Balio	
Associação Desportiva de Grijó		Futebol Clube de Pedroso	
Boavista Futebol Clube		Valadares Gaia Futebol Clube	
Sporting Clube de Coimbrões			

2.2.5 Áreas educativas

O espaço aberto é um local de mediação sócio educativo de frequência, onde ganha especial importância o desenvolvimento de todos os alunos, com especial atenção ao que os rodeia. Os principais objetivos passam por desenvolver estratégias educativas de sensibilização para a cidadania, promover uma relação positiva com a escola, desenvolver espírito crítico e reflexivo, desenvolver e fomentar o interesse por diversas áreas, estimular a cultura do projeto para que os alunos obtenham conhecimentos sobre “diversos mundos” e não somente o futebol estimulando o trabalho em grupo, a comunicação e a interação.

Sem excessões, todos podem frequentar este espaço, esclarecendo dúvidas, pedindo conselhos, fazendo os trabalhos escolares, entre muitas outras atividades, contando com a ajuda de uma psicóloga e uma nutricionista. A existência da caderneta do aluno, surge neste seguimento, com o objetivo de ser um elo de ligação entre a escola-clubes-encarregados de educação, permitindo acompanhar de perto o rendimento escolar do aluno e intervir caso haja essa necessidade. A caderneta tem uma revisão periódica e é analisada nesses períodos. Durante a época desportiva são criadas algumas iniciativas neste espaço, como as diversas taças Dragon Force, com o intuito de fomentar tudo o que foi referido anteriormente. A taça da alimentação, taça do ambiente, magusto, épocas festivas como o Natal, Páscoa, período de férias e dias assinalados como o Dia de São Martinho, dia do pai, da mãe, entre outros. É assim um espaço com forte contributo para a formação global do jogador, não só no que diz respeito à esfera do futebol, mas também ao dia da criança fora do contexto desportivo.

A formação desportiva é um processo que não visa apenas o desenvolvimento das capacidades específicas físicas, tático-técnicas e psíquicas do futebol, mas também a criação de hábitos desportivos, a melhoria da saúde, bem como a aquisição de um conjunto de valores, como a responsabilidade, a solidariedade e a cooperação, contribuindo desta forma para uma formação integral dos jovens. Apesar de o treinador ser a personagem fundamental no processo de formação, este engloba outros agentes, sendo assim necessário enquadramento médico social e psicológico junto dos jovens jogadores (Pacheco, 2001).

A psicologia desempenha um papel essencial no desempenho dos alunos, com o intuito de ultrapassar possíveis adversidades e desta forma são realizadas diferentes atividades, de modo a apoiar e fortalecer cada aluno. Sempre que necessário, são efetuadas intervenções individuais aos alunos e encarregados de educação.

A nutrição procura promover os hábitos alimentares saudáveis, avaliando todos os jogadores e sempre que necessário acompanhando periodicamente.

2.2.6 Objetivos formativos dos Jogadores

O crescimento sustentado de cada criança é fundamental, e foi um dos principais objetivos exigindo uma procura incessante por melhorar a cada dia.

Os aspetos relacionados com o desenvolvimento integral da criança, como por exemplo, o seu processo de aprendizagem, desde conteúdos específicos e regras específicas do futebol, a sua formação enquanto jogador e cidadão, são aspetos a ter em consideração em todos os momentos. Interessa formar a criança enquanto jogador e preparar também para estar capacitada para corresponder às exigências da sociedade, uma vez que alguns podem certamente ser jogadores, mas todos serão chefes de família, pais, tios, etc.

Assim, os nossos objetivos de formação estão essencialmente centrados no seguinte: (i) promover a experiência, por parte dos jogadores, de vivenciar e partilhar o quotidiano de um clube como o Futebol Clube do Porto; (ii) detetar e aperfeiçoar novos valores para a formação do Futebol Clube do Porto; (iii) ajudar os alunos e encarregados de educação no processo de crescimento individual de cada criança; (iv) desenvolver o aluno nos seus aspectos sociais e psicológicos; (v) promover o desenvolvimento do espírito crítico e reflexivo; (vi) munir ao máximo os alunos com ferramentas importantes para ultrapassarem os desafios que o desporto e a vida proporciona; (vii) promover hábitos de alimentação saudáveis; (viii) promover a autonomia, disciplina e responsabilidade; (ix) ajudar os alunos a conseguirem interpretar o jogo e a tomarem as decisões mais acertadas; (x) fazer evoluir cada aluno de forma a alcançar uma forma de jogar cada vez mais rica e complexa, desenvolvendo conteúdos técnico-táticos.

2.2.7 Objetivos de preparação

O objetivo passa por preparar os atletas nos âmbitos físico, técnico, psíquico e tático, para que sejam capazes de desempenhar um bom papel nas competições que o clube disputa, e que os mesmos sejam capazes de evoluir, não só a nível desportivo, como a nível pessoal, para que possam estar

sempre mais preparados para responder positivamente às adversidades.

Nível Técnico:

- Dar aos jogadores ferramentas para solucionar os diversos problemas;
- Criar condições para um jogo atrativo e prazeroso;
- Dotar os jogadores de habilidades técnicas exigidas pelo contexto competitivo e para a crescente exigência da competição.

Nível Tático:

- Consciencializar os jogadores dos sistemas táticos utilizados;
- Fazer com que os jogadores percebam as dinâmicas existentes na equipa;
- Ensinar e dar condições aos jogadores para que possam executar os Princípios Gerais, Princípios Operacionais e Princípios Fundamentais do jogo de Futebol;
- Ensinar os atletas sobre as quatro fases do jogo (Organização Defensiva, Transição Ofensiva, Organização Ofensiva e Transição Defensiva);
- Criar condições para que os atletas se tornem cada vez mais responsáveis e autónomos.

Nível Físico:

- Dotar os atletas das mais diversas valências físicas (força, velocidade, flexibilidade, resistência, coordenação, potência, entre outros) para que possam corresponder às exigências específicas do nosso modelo de jogo (reação à perda, ajustamentos constantes, envolvimento dos laterais, mobilidades dos avançados, entre outros).
- Consciencializar os atletas do próprio corpo;
- Promover autonomia para que os atletas trabalhem fisicamente;
- Mentalizar os jogadores da importância do trabalho físico (recuperação, prevenção de lesões, aumento do desempenho, entre outros);

- Desenvolver a coordenação motora geral e específica, bem como a amplitude de movimentos e flexibilidade.

Nível Psicológico:

- Dar condições para que os jogadores tomem a melhor decisão dentro do jogo em função dos objetivos e das necessidades da equipa;
- Criar condições para que os atletas sintam cada vez mais confiança nas suas capacidades;
- Promover responsabilidade, diversão e companheirismo;
- Promover e manter um ambiente de treino motivador e desafiador, promovendo o espírito de competitividade entre os jogadores;
- Manter altos níveis de concentração em treinos e jogos.

2.2.8 Objetivos de performance

Os objetivos principais passaram por inculcar um espírito de amizade, entreajuda, alegria e prazer pelo treino, introduzindo um carácter de compromisso e consciencializando os jogadores da sua importância para o processo de treino. Potencializar cada jogador, técnica e taticamente para posteriormente a equipa procurar atingir, se possível, níveis de performance elevados, podendo defrontar os melhores de forma a exigir o máximo de cada criança, potencializando-os a todos os níveis. Para isso, é fundamental seguir as ideias previamente definidas:

- Atenção e concentração permanente, mantendo uma mentalidade e atitude vencedora em todos os momentos de treino e competição, sem demonstrar atitudes de descontentamento, frustração ou desinteresse (controlo emocional);
- Praticar um futebol atrativo dentro do que trabalhamos diariamente, entusiasmando quem vê, mas fundamentalmente quem joga;
- Impor o nosso jogo em qualquer campo, independentemente do adversário;

- Procurar constantemente a baliza adversária de forma a obter o melhor registo possível a nível de golos marcados e uma média bastante reduzida em golos sofridos.

Assim, perante o referido anteriormente, tendo em conta a distribuição dos jogadores dentro de campo, definimos alguns objetivos.

- Guarda Redes: Evitar ao máximo os golos das equipas adversárias; identificar espaços abertos para podermos sair a jogar, orientando a equipa desde trás.
- Setor Defensivo: Capacidade para organizar o jogo desde trás, com a noção do espaço e do seu posicionamento; cobertura constante e procurar desarmar o mais distante da baliza; balanciar constantemente dependendo do lado da bola.
- Setor Médio: Capacidade para fazer a melhor ligação possível entre os setores; identificar os melhores momentos para variar o ritmo de jogo; procurar constantemente os espaços para poder jogar; finalizações, desmarcações e passes de rutura; balanço defensivo e ofensivo dependendo do momento do jogo.
- Setor Ofensivo: Movimentos de rutura e mostrar-se constantemente ao portador; surgir como apoio frontal ou movimento mais profundo; ocupar zonas de finalização e finalizar com sucesso.

2.2.9 Limitações da prática profissional

Existiram limitações que foram surgindo com o decorrer da época, nomeadamente ao nível do material de treino, como bolas, que iam reduzindo em número e consequentemente tínhamos de efetuar uma gestão diferente de forma a não perder a intensidade de treino. Outra das soluções foi treinar com bolas dos escalões superiores sempre que estes não treinavam (quinta-feira).

Outro fator limitativo eram os séniores do Valadares Gaia, que em muitas situações terminavam o treino após o seu horário, utilizando o campo na totalidade, o que nos obrigava a mover balizas, material e organizar o treino

rapidamente, já dentro do nosso horário, procurando não perder muito tempo de treino.

O atraso aos treinos por parte de alguns jogadores devido às aulas ou ao percurso extenso até ao complexo, obrigou-nos a iniciar os treinos sempre com uma estratégia definida, em que o número de jogadores não fosse afetar diretamente a qualidade do treino.

Seguramente, tudo o que foi referido anteriormente prejudica a qualidade do trabalho, impondo à equipa técnica uma gestão diferente do que tinha idealizado, dificultando direta ou indiretamente a operacionalização do treino. Muitas vezes tivemos de reduzir o tempo do primeiro exercício de relação com bola para posteriormente poder dar maior volume aos exercícios pilares dos treinos.

2.3 Macro contexto de natureza conceptual

2.3.1 O Futebol

O desporto, em geral, possibilita às crianças e jovens desenvolverem as suas habilidades em determinado contexto prático, de forma a sentirem-se realizados e preparados para as diferentes exigências que surgem decorrentes da competição. A vitória é preponderante quando olhamos para a alta competição, contudo, quando falamos de crianças e jovens devemos focar-nos essencialmente para o seu desenvolvimento enquanto jogador e cidadão, com vista a um dia poder chegar ao alto rendimento.

Desta forma, dada a complexidade dos jogos desportivos coletivos, como é o caso do futebol, os praticantes necessitam de lidar com a imprevisibilidade do jogo (Carvalho, 2014). Para isso, recorrem à tática e à estratégia, a competências cognitivas para resolver os problemas emergentes do treino e da competição (Tavares et al., 2006).

O futebol é assim uma modalidade cujo contexto competitivo se desenvolve num ambiente em permanente alteração informacional, criado pela interação dos diferentes jogadores, colegas e adversários, o que faz com que

tenham de recorrer à inteligência para superar as adversidades decorrentes da prática (Oliveira, 2014). Assim, torna-se fundamental proporcionar a cada criança vivências ricas em treino para que posteriormente esteja mais preparada para as exigências do jogo. É importante refletir como um desporto pedagógico, apoiado pela ciência contemporânea, não linear, podendo contribuir para o desenvolvimento e implementação do processo de ensino e formação que pode apoiar o desenvolvimento de jogadores de futebol criativos e inteligentes (Atencio et al., 2014; Galatti et al., 2014). Desta forma, a complexidade do jogo de Futebol resulta da interação dinâmica das ações de jogo que ocorrem num contexto diversificado de relações de oposição e cooperação, onde cada equipa opera de forma organizada em função de princípios que fazem com que as ações individuais se direcionem para os objetivos coletivos (Garganta e Gréhaigne, 1999). O jogo é incerto, imprevisível e aleatório, deste modo, a ocorrência de sequências de ações nunca se dá de igual forma e, por isso, é impossível recriá-las em treino (Garganta e Gréhaigne, 1999). Contudo, devemos criar sempre situações que se aproximem ao máximo do contexto competitivo, possibilitando experienciar situações que transmitam sempre informação pertinente para responder aos problemas que possam surgir de diferentes formas. O ambiente de treino deve ser rico, estimulando os jogadores através de informações que induzem o desenvolvimento da inteligência que permitirá obter as melhores respostas para os diferentes problemas (Garganta, 2009). É importante compreender que o conhecimento específico dos jogadores está relacionado com a capacidade de estes adaptarem os seus comportamentos aos diferentes ambientes, jogadores e adversários, face a uma modalidade em que a complexidade do jogo vai aumentando gradualmente.

2.3.2 Formação de jogadores

O coletivo deve estar em primeiro lugar, porém o coletivo não deve castrar o potencial do jogador (Carvalho, 2014). Neste sentido, em particular na formação, mesmo numa modalidade de expressão coletiva como é o futebol, o sucesso coletivo não deve colocar em causa o desenvolvimento do

potencial individual (Carvalho, 2014; Garganta, 2004). É fundamental a nossa atenção para com o jogador, de forma a possibilitar o seu melhor desenvolvimento, no sentido de os aproximar do alto rendimento. Desta forma, devemos sempre tentar potencializar ao máximo cada criança para que possa crescer individualmente e ajudar coletivamente. No final do processo formal de formação os jogadores são avaliados pela sua qualidade individual e não pelo que vale a sua equipa (Guilherme, 2011). Assim, o treino não deve procurar clonar jogadores, mas antes oferecer a possibilidade de cada um se exprimir na sua individualidade, ainda que inserido num contexto coletivo (Garganta, 2004). Ou seja, proporcionar contextos ricos e específicos a cada criança, sem formatar jogadores, porque a modalidade precisa da criatividade de cada criança para que possam surpreender-nos em determinados momentos e tornar o jogo sempre imprevisível.

Para o jogador de formação, o ganhar e o lutar pela vitória devem estar sempre presentes, mas esta questão deve ser bem ponderada (Moreira, 2015). Mais importante do que ganhar no imediato deve ser preparar a criança para ganhar num futuro próximo, possibilitando-lhe atingir altos níveis de performance. Neste seguimento, surge a importância de aprender com o erro, muitas vezes interpretado como negativo, impedindo a aprendizagem, em vez de algo que a pode viabilizar. Assim, muitos dos sistemas de ensino e aprendizagem visam encontrar estratégias para evitar e/ou eliminar o erro, em vez de o considerar importante para a evolução do aprendiz (Garganta et al., 2013). A repressão do erro desencoraja a tentativa, reduzindo a disposição do jogador para arriscar e optar por caminhos diversos. Quem não tenta, com receio de falhar, não pode evoluir (Garganta, 2004). É então fulcral que o treinador seja capaz de identificar os erros e tirar o maior benefício dos mesmos para que o jogador possa evoluir a cada treino e aumentar os níveis de performance individual e posteriormente do coletivo.

2.3.3 O papel do Treinador

O desempenho das funções de treinador implica requisitos fundamentais

a cumprir em diversos domínios. É essencial ter grande capacidade de adaptação, de gerir, de arriscar e de inovar até porque a profissão de treinador exige sobretudo competências pedagógicas e sociais. Atualmente, para além do domínio dos conteúdos de treino e áreas afins, é necessário saber lidar com os atletas e outros intervenientes (Santos et al., 2013).

Só assim é possível evoluir a todos os níveis e obter um desempenho positivo. A formação de um treinador deve orientar-se para o treinador enquanto sujeito permitindo-lhe encarar o conhecimento e não exclusivamente enquanto instrumento profissional (Rosado e Mesquita, 2009, p.210). A evolução dos tempos e as grandes transformações operadas no futebol originaram que o treinador atual tenha de possuir um leque alargado de conhecimentos e capacidades, inquestionavelmente superiores àqueles que eram exigidos aos treinadores no passado uma vez que o futebol passou a ser seguido por milhões de pessoas em todo o mundo (Pacheco, 2002). O treino é essencial para que o atleta possa evoluir e o treinador deve procurar um constante aperfeiçoamento das suas intervenções e que estas sejam adequadas ao grupo e à realidade com os quais lida para que assim possa ter o efeito pretendido (Frade, 2007). As intervenções devem ser contextualizadas, porque existem várias formas de treinar e de jogar. Portanto, o Treinador é muito mais do que alguém que orienta uma simples sessão de treino, é crucial que entenda o jogo em toda a sua complexidade, como um sistema dinâmico sensível, para posteriormente operacionalizar, ajustar e concretizar os objetivos através do processo de treino e competição. A participação dos jovens no desporto potencializa o seu desenvolvimento pessoal e social, para além de fomentar a capacidade de aprender a competir e cooperar com outras pessoas de diversas formas. Através da prática desportiva podem aprender a correr riscos, a ter um elevado comprometimento pessoal e autocontrolo e também a lidar com o sucesso e com o fracasso (Mesquita, 2004). Assim, fica claro que mais importante do que adquirir determinadas habilidades é fulcral formar e preparar cada criança não só desportivamente, mas também a nível pessoal e social, sendo crucial recorrer a estratégias instrucionais. A criança tem de ser o agente da sua própria aprendizagem fomentando o espírito crítico e a liberdade

processual para a interpretação do erro. Para o aluno ser capaz de examinar a sua aprendizagem e procurar fundamentos que expliquem o erro que cometeu, é necessário que se aperceba que não foi ele que errou, mas sim a ação que realizou não era a mais apropriada em determinada situação, dando um carácter mais construtivista ao erro no processo de ensino-aprendizagem. O modelo da descoberta guiada incentiva o praticante através de confrontos com as situações e problemas (Mesquita e Graça, 2006).

A comunicação e a forma como nos conseguimos expressar enquanto treinadores para com os atletas, é fundamental para a obtenção de determinados objetivos. A melhoria do relacionamento treinador-atleta em crianças, nomeadamente em desportos coletivos, maximiza a performance, motivação e o empenho dos mesmos (Nicholls et al., 2017). Estamos constantemente a comunicar e a confiança, intensidade e a clareza das palavras são pequenos fragmentos que tornam o nosso discurso eficaz. Para além de influenciar na preparação e motivação dos atletas em prol dos objetivos de rendimento, a comunicação poderá também afetar a prestação individual e coletiva (Rosa, 2003). A comunicação torna-se assim uma das ferramentas mais importantes para um treinador, podendo influenciar de forma positiva ou negativa, espelhada muitas vezes depois no rendimento dos jogadores. Existem diversos tipos de comunicação, verbal intrapessoal e interpessoal, cabendo ao treinador gerir da melhor forma dependendo das diferentes variantes em causa, de forma a não condicionar o jogador e o grupo. Contudo, a comunicação não se limita apenas à componente verbal, ou seja, as trocas físicas que se estabelecem com os olhos, expressões faciais, movimentos corporais e manipulações (Guedes, 1987). De uma forma geral, tudo o que é dito acaba por ser acompanhado por algo mais, seja um simples gesto, expressão facial e corporal, afetando e influenciando de alguma forma o recetor.

2.3.4 O treino de Futebol com crianças e jovens

O treino é encarado como um momento em que os treinadores colocam

em prática os conhecimentos, tendo em consideração o grupo e o contexto. Mais importante do que um jogador se movimentar, é este saber o porquê de se movimentar e saber o porquê de selecionar determinadas ações em detrimento de outras para que assim possa aprender e crescer a todos os níveis (Tavares, 2003).

O processo de ensino e treino do futebol assume um papel cada vez mais significativo sobretudo no que diz respeito à formação dos praticantes e na preparação destes com a competição. Importa fomentar a diversidade e o desenvolvimento, tendo em conta as características das crianças, através do recurso a conhecimentos que possam disponibilizar informação importante para melhor treinar e jogar (Garganta et al., 2013).

Sabendo da influência decisiva que o processo de treino tem sobre o desenvolvimento das competências para jogar, o Dragon Force exige a criação e aplicação de situações de exercitação naturalmente adequadas, que promovam experiências de vivências relevantes, em quantidade e/ou em qualidade (Garganta, 2009). Partindo destas ideias, o processo de ensino e treino estão em íntima relação com a competição, no sentido de proporcionar diversos contextos que permitam formar e otimizar o seu desempenho. Destaca-se assim as funções do treinador, nomeadamente o planeamento, monitorização e avaliação de todo o processo. No futebol o treino e a competição devem edificar-se numa estreita relação de interdependência e reciprocidade, uma vez que só assim se permite que haja uma maior transferência das aquisições promovidas no treino para o contexto específico que é a competição (Garganta e Gréhaigne, 1999).

Os treinadores têm de ter enorme sensibilidade ao ponto de ajustar sempre face às particularidades de cada criança, na procura de encontrar contextos que sejam o mais rico possível e específico para o melhor desenvolvimento dos mesmos. Nenhum jogador é totalmente perfeito ou imperfeito, mas todos têm o seu papel no seio do grupo, sendo fundamental respeitar cada jogador, melhor ou pior, titular ou suplente. Perante as exigências, é crucial que cada criança seja acompanhada de forma diferente, uma vez que evidencia óbvias diferenças quando comparada ao adulto (Serpa,

2016).

O treino deve transmitir ideias para promover a aprendizagem e o desenvolvimento das capacidades, criando problemas de forma “aberta”, possibilitando que os jogadores expressem a sua criatividade no sentido de transcendência, para que assim possam crescer a cada contacto com a prática desportiva (Carvalho, 2014; Mesquita e Graça, 2009; Sérgio, 2012). No processo de treino deve assim emergir o princípio da especificidade, uma vez que se pretende a maior transferência possível do treino para o jogo, através de conteúdos aquisitivos específicos (Garganta e Gréhaigne, 1999). Assim, é fundamental criar contextos de prática em que a exercitação de determinadas habilidades seja elevada e que apresente grandes semelhanças quando comparado com as variadas situações de jogo. Com o objetivo de manter a representatividade em contexto de treino, o treinador deve garantir que as manipulações dos constrangimentos da tarefa permitem que os comportamentos funcionais continuem emergindo em conformidade, com os objetivos e habilidades dos jogadores, uma vez que assim o jogador no processo competitivo estará mais preparado para dar respostas efetivas (Davids et al., 2013). As fontes de informação que regulam as ações dos jogadores no treino, devem ser representativas das fontes de informação que regulam as suas ações nos ambientes de competição e, se o treinador não for capaz de cumprir com estes “requisitos”, é muito provável que não tenham a devida transferência para o contexto de jogo, reduzindo os níveis de performance (Araújo et al., 2006). Essa transferência de comportamentos é essencial para compreender a eficácia ou não do processo de treino. O movimento sincronizado por parte dos jogadores é essencial nos jogos coletivos, procurando estabelecer ótimas ligações entre os jogadores. Essa coordenação entre os jogadores, irá proporcionar uma melhor resposta face ao problema, procurando sempre a melhor performance possível para os diferentes problemas (Silva et al., 2016).

A técnica e a tática são temas que obrigam a uma reflexão profunda, muitas vezes questionável, nomeadamente em processo de treino, procurando idealizar o melhor processo de treino, tendo em conta o que os jogadores mais

precisam para crescer e evoluir. Relativamente à prática, sendo o treinador principal, inicialmente realizei uma análise ao contexto e às características dos jogadores. Depois, seguimos as nossas ideias e após perspetivar o que seriam capazes de fazer construímos o modelo de jogo e a partir do mesmo começamos a abordar os diferentes conteúdos tático-técnicos.

Inicialmente abordamos o 1º sub momento da organização ofensiva – saída do GR, máxima largura, ajustamentos, bola segura, entre outros. Posteriormente, abordamos aspetos relacionados com a organização defensiva mais especificamente o 1º sub momento – fecho de espaços em largura e profundidade e continuamos neste seguimento, focados essencialmente naquilo que eram os comportamentos da equipa nos diferentes momentos e fases do jogo.

Contudo, a determinada altura, começaram a surgir questões tais como: Será que os jogadores têm a técnica suficiente para sustentar toda a informação tática que lhes está a ser transmitida? Estaríamos a esquecer da faixa etária com a qual lidamos? Foco excessivo do que pretendemos em detrimento do que eles precisam? A criatividade é o que os distingue em determinados momentos e muitas vezes acabamos por limitá-los, podendo originar a perda dessas características. Por exemplo, um jogador que gosta muito de investir no 1x1, se o fizer e ouvir constantemente um feedback negativo por parte do treinador, acabará em determinadas alturas perdendo a confiança para o fazer, o que no futebol é essencial. O jogador “formatado e fechado” não terá prazer em jogo e quando se fala em crianças é ainda mais importante olhar para pequenos detalhes que o farão crescer, ao nível da relação com a bola, técnica individual, passe, drible, remate, entre outros. O feedback tem aqui um papel fundamental, permitindo ao atleta corrigir determinados comportamentos, repetir e experimentar diferentes situações, proporcionando desempenho e resultados de excelência. O facto de a criança ter menor capacidade para processar informação, nomeadamente a longo prazo, influencia a aprendizagem e o desenvolvimento cognitivo e, consequentemente, o desenvolvimento motor (Chiviacowsky et al., 2007). Desta forma, as crianças precisam de uma maior quantidade de feedback, em

comparação ao adulto, sem exageros, para mais facilmente encontrar o caminho para o sucesso.

É, assim, fundamental dotar os jogadores de capacidades técnicas para em simultâneo poder trabalhar uma ideia de jogo organizada, dando liberdade e criatividade sem que estes se sintam totalmente livres. O mais difícil aqui é encontrar um meio termo entre aquilo que são as ideias de um treinador/clube e o espaço que dão para os jogadores poderem ser aquilo que na verdade são.

No seguimento, o processo desportivo, quer em termos de metodologias utilizadas, quer ao nível dos processos de treino, levaram a contextos de jogos específicos, com diferentes níveis de complexidade onde o desenvolvimento das habilidades motoras específicas estejam acopladas às capacidades cognitivas, percetivas e decisórias (Oliveira, 2014). Com isto, apoiamos a ideia de que os processos de ensino sustentados por um jogar específico é o que melhor se adequa ao entendimento do jogo, tendo em consideração a sua complexidade.

2.3.5 Prática Deliberada

Esta teoria defende que a exelência deixou de estar diretamente ligada ao talento inato ou herança genética para relacionar-se com a qualidade do processo e do empenho orientado para a prática. Em atividades de pendor cultural como por exemplo a música e a prática dos jogos desportivos coletivos, o sucesso não parece depender tanto de condições genéticas, mas, sobretudo, de habilidades circunstanciais aprendidas, ou seja, de todo o processo de aprendizagem e fatores que possam influenciar positiva ou negativamente (Garganta et al., 2013). Diz-se que o indivíduo para que possa chegar ao nível expert, tem de treinar, no mínimo uma década, tendo definido a “regra dos 10 anos” (Simon e Chase, 1973). A criança, com o crescimento e o processo de treino, vai adquirindo conhecimentos e capacidades que permite estar mais preparada para corresponder às exigências, nomeadamente do futebol, contudo, para alcançar a exelência é exigido um nível elevado de prática (Baker, 2003). Para vir a ser um executante de exelência, é imprescindível

acumular uma experiência de vivências relevantes, em quantidade e qualidade, e por isso o jogador só desponta verdadeiramente depois de exposto ao processo de treino e à competição (Garganta, 2009). A maximização da prática deliberada e consequente performance de excelência é um processo complexo, onde existe a necessidade de o jogador investir tempo, energia, dinheiro e recursos materiais que possibilitam vivenciar mais momentos de prática e crescer a todos os níveis.

O caminho para a performance de excelência só é possível com um treino sistemático e intencional, durante vários anos. Contudo, o que caracteriza o atleta de elite e o seu desempenho de alto nível não é apenas a prática sistemática. Este termo descreve atividades que são estruturadas pelo aluno, com o objetivo de melhorar o seu próprio desempenho. São atividades muito importantes para a aprendizagem e desenvolvimento motor, perceptivo e de tomada de decisão, fortalecendo a ligação para com a modalidade. No entanto, no percurso até à possibilidade de tornar-se expert, outros fatores têm extremo impacto para além da experiência e da prática, como o empenho, a motivação, o papel dos treinadores e a condução das diferentes sessões de treino, entre outros fatores (Côte, Erickson e Abernethy, 2013).

Entre outros aspetos, os estudos têm revelado que os atletas de sucesso experienciam uma grande diversidade de emoções (negativas e positivas) e que recorrem a estratégias adaptativas e variadas (focadas no problema e/ou focadas nas emoções), muitas vezes utilizadas de forma combinada (Matos et al. 2017). No seguimento, os mesmos autores, após efetuarem um estudo, com o objetivo principal de estudar e compreender a iniciação, o desenvolvimento e a manutenção da excelência, e, explorar os fatores pessoais e contextuais associados à excelência no desporto, concluíram que existem três fases. A primeira, centrada essencialmente no “experimental”, na diversão e convívio. Em seguida, a “fase de desenvolvimento”, compreendendo a passagem pelos diferentes escalões e a conquista dos primeiros resultados. Por fim, a “fase da perfeição”, profissional, envolvendo investimentos e resultados internacionais. Assim, o treinador, tal como os pais e familiares, em todas as fases, fornecem apoio informativo e

socioemocional, extremamente influenciador no desempenho do atleta. Todos estes fatores irão influenciar e determinar o sucesso ou insucesso do jogador ao longo da prática desportiva.

2.3.6 Princípios Estruturantes da Periodização Tática

2.3.6.1 Princípio da Especificidade

A especificidade não se remete a adaptações fisiológicas ou a quantificações de ações técnicas específicas, estando relacionada com o modelo de jogo do treinador e a representatividade do mesmo (Frade, 2004). Desta forma é imperativo criar e desenvolver um modelo de jogo, modelar o nosso jogar, antes de ganhar um sentido (Tobar, 2013). Em treino é crucial de forma hierarquizada respeitar e saber relacionar todos os princípios e sub-princípios, atuando sobre os mesmos para que todos os jogadores possam crescer dentro das suas particularidades. O processo de interação assume uma importância fundamental na construção do treino e consequentemente do jogo (Oliveira, 2004). A procura da expressão coletiva permite que um grupo de indivíduos pense em função da mesma coisa ao mesmo tempo (Pivetti, 2012). Quando isso ocorre é sinal de que o processo de treino está a ter um efeito positivo nos jogadores e respetiva equipa. Assim, a operacionalização dos exercícios tem de ter em consideração o desenvolvimento da Especificidade para que os jogadores possam compreender melhor os diferentes momentos do jogo. Não é fácil fazer de modo a todos melhorarem, sem se contaminarem negativamente uns aos outros, mas este é um supra-princípio fulcral do treino em futebol (Frade, 2007). O princípio de especificidade da periodização tática deve criar situações táticas que o jogo da equipa requisita, inculcando nos jogadores o desenvolvimento de todas as dimensões, através do modelo de jogo adotado (Oliveira, 1991). O que condiciona a especificidade é o modelo de jogo da equipa e este possui suas particularidades de acordo com cada contexto (Frade, 2002). Todas as equipas manifestam-se de diferentes formas, com padrões de comportamento coletivo e individual construídos durante o

processo de treino, proporcionado por interações entre as ideias do treinador e o conhecimento dos jogadores (Oliveira, 2004). Para isso o treinador deve intervir de forma adequada e perceptível perante os diferentes exercícios, estando de acordo com a forma de jogar da equipa e com as características dos jogadores em questão. A noção de especificidade é um pilar da periodização tática, uma condição base que confere sentido e funciona como uma garantia para a cultura de jogo a que aspiramos alcançar. O jogar de uma equipa depende de exercícios específicos que têm como objetivo relacionar o que o treinador pretende (princípios) com a interpretação e decisão dos jogadores. Assim, é obrigatório existir uma relação com o Modelo de Jogo para que exista grande ligação com a ideia de jogo (Carvalho, 2014). Os exercícios reduzidos podem ser aplicados, contudo devem sempre estar relacionados com o nosso modelo, com o que pretendemos para o nosso jogo, tendo sempre a noção do nível de complexidade para que os jogadores possam ter sucesso. O facto de o exercício estar adequado ao modelo de jogo não significa que esteja totalmente ajustado, uma vez que a intervenção do treinador tem um papel fundamental (Oliveira, 2004). Desta forma, é sempre diferente trabalhar com este ou com aquele treinador, mesmo que com exercícios idênticos, porque colocam sempre algo de diferente em prática. Assim, um dos aspetos mais importantes na modelação do jogar é a liderança e intervenção do treinador, a forma como gere um determinado grupo de jogadores, onde uma intervenção errada ou desajustada durante o processo pode colocar tudo em causa (Tobar, 2013).

2.3.6.2 Princípio da Progressão Complexa

Este princípio está relacionado com a distribuição dos princípios e sub-princípios do menos para o mais complexo tendo em consideração o Morfociclo Semanal e o facto de o processo não ser totalmente linear. Antes de qualquer tarefa o treinador deve fazer uma introspecção das suas ideias de jogo, clarificando a ideia de como quer a sua equipa a jogar, tanto nos aspetos mais gerais como nos mais específicos (Oliveira, 2003). É indispensável existir

coerência com a matriz do jogar, sem que se perca o sentido daquilo que se está a fazer. Ao longo do padrão semanal de treino são transmitidas ideias e informações aos jogadores que pretendemos transformar em hábitos e padrões de jogo, tornando-se assim evidente que a complexidade deverá ser progressivamente aumentada com o decorrer do tempo (Tamarit, 2012). O futebol só faz sentido dentro de uma proposta táctica, com o treino visando a implementação de uma cultura para jogar, onde o treino consiste em modelar comportamentos e atitudes dos jogadores e da equipa, através de um projeto orientado para a competição (Garganta, 2007).

Antes da definição de qualquer metodologia, o treinador deve ter o modelo de jogo perfeitamente definido. A distribuição deve ser feita tendo em conta os problemas e dificuldades apresentados pela equipa ao nível do seu funcionamento e evolução. A grande alteração ao nível do treino começou a surgir quando percebemos que o jogador precisa de pensar bastante para poder explorar as suas capacidades, recorrendo à inteligência. Desta forma, a essência do futebol está na dimensão táctica, em treinar exercícios que visem a implementação e organização de um jogar (Jesualdo Ferreira, 2006). Em treino, o facto de pensarmos que um determinado princípio já está adquirido, não significa que não possamos voltar a trabalhar, podendo reformular para superar diversas adversidades que vão surgindo com o tempo. Temos de procurar montar e desmontar os princípios, subprincípios e hierarquizá-los durante o padrão semanal e ao longo dos padrões semanais, consoante a evolução da equipa (Oliveira, 2009). A progressão é complexa, mas não linear, pois quando parece que estamos próximos daquilo que idealizamos começa a perder eficácia e voltamos a ter de reforçar determinadas dinâmicas para que a equipa possa manter ou atingir os níveis de performance desejados (Carvalho, 2014). Assim, tudo depende da resposta que os jogadores vão dando para os diversos problemas.

Ao longo do padrão semanal de treino são transmitidas informações aos jogadores de forma a transformar em hábitos e padrões de jogo. Atendendo a este facto a complexidade de informação transmitida tem de ser progressivamente aumentada, ou seja, inicialmente podemos adotar uma

estratégia específica para o jogo com informações mais gerais da estrutura macro-tática de forma a dar uma visão global e abrangente, contudo, em seguida devemos pormenorizar as informações e aumentar os critérios de exigência até aos pormenores micro-táticos para que os jogadores possam atingir a performance pretendida.

2.3.6.3 Princípio da Propensão

Através da criação de um exercício contextualizado, queremos que se repita um grande número de vezes e que todos os nossos jogadores vivenciem e adquiram a todos os níveis determinados comportamentos. A aprendizagem resulta da repetição sistemática, ou seja, de voltar a realizar determinados comportamentos para que posteriormente possa existir a aquisição desejada (Resende, 2002). A repetição sistemática do que desejamos vivenciar nos diferentes dias, assim como os respetivos padrões de desempenho e configurações dos exercícios verificam-se convenientemente neste princípio metodológico. O propósito não passa por quantificar ações, mas por criar contextos de exercitação que possam conduzir a uma determinada dominância, isto sem deixar de ter em conta o padrão de desempenho e de desgaste que caracterizam aquele dia do morfociclo, porque caso contrário o jogador não irá conseguir corresponder às exigências (Maciel, 2010).

O treinador, neste sentido, tem de controlar e regular ao máximo a complexidade dos exercícios durante cada dia do morfociclo, tendo em consideração o dia da semana e a relação esforço/desempenho e recuperação do jogador, para que possam estar em ótimas condições para o período competitivo. A complexidade de um exercício depende de diversos fatores como os princípios e sub-princípios inseridos e a sua articulação, a tensão muscular e velocidade dominantes, a quantidade dos jogadores e o espaço onde está a ser realizado o exercício, de forma a que os jogadores possam adquirir determinadas habilidades específicas, colocando regras e condicionamentos que possibilitem vivenciar e repetir as intenções que pretendemos para o nosso jogar.

2.3.6.4 Princípio da Alternância Horizontal

A diferenciação dos regimes de desempenho implicados nos diferentes dias tem de ter em conta a fratalização das várias dimensões que compõem o jogar. Como principais referências para a operacionalização do morfociclo devemos ter em consideração o nível da complexidade (Grandes Princípios, Subprincípios e Subprincípios dos Subprincípios), subjacente à porção do jogar que é vivenciada em determinada unidade de treino (que deve ser entendida como a maior parte de um todo, no morfociclo), o regime da contração muscular implicada de forma dominante na vivência do jogar nos diferentes dias que compõem o morfociclo em que o regime da contração muscular é caracterizado e deve ter em consideração três variáveis (tensão, duração e velocidade) dimensão estratégica e a sua distribuição pelos dias que compõem o ciclo entre duas partidas (Maciel, 2010).

Com isto, torna-se por demais evidente que a operacionalização tem de estar bem organizada tendo em conta os dias da semana. Devemos estar sempre em Especificidade, mas sem estar no mesmo nível de Especificidade (Frade, 2007). Seguindo esta ideia, o esforço e a forma como as contrações musculares se vão manifestando têm de ser “manipuladas” de forma a potencializar o jogador, o treino e o coletivo. Durante os vários dias da semana, se o registo fosse semelhante os jogadores não conseguiriam conciliar a relação de esforço e recuperação, porque existiria uma sobrecarga das mesmas estruturas. Assim, temos de variar os tipos de esforço físico para que possamos treinar determinados comportamentos com maior rendimento nos diferentes dias. Estamos a gerir cada jogador, rentabilizando ao máximo cada exercício e aprendizagem.

Capítulo III

Desenvolvimento da Prática

3.1 Ideia de Jogo

Considerando a essência tática do jogo de futebol, o treinador, no sentido de dar resposta aos problemas colocados pelas relações de cooperação e oposição, a atacar e a defender, necessita de ser capaz de proporcionar uma linguagem comum aos seus jogadores que se fundamente na sua ideia de jogo (Azevedo, 2009). Com isto, procurar fazer com que todos se identifiquem com essa ideia e percebam o porquê de irmos de encontro a estas ideias para atingir os níveis que desejamos, em detrimento de outras. É a partir da sistematização da ideia de jogo que se estabelecem os princípios de jogo de cada equipa, ideias que têm de ser motivadoras e seduzir todo o grupo (Azevedo, 2009). Só assim podemos em conjunto trabalhar de forma prazerosa, de encontro aos nossos valores que possibilitarão estar sempre mais próximo do sucesso. Concretamente, na equipa em questão e tendo em consideração a faixa etária, o treinador estagiário apresentou uma ideia de jogo que se alinhava com a filosofia e identidade do projeto Dragon Force, com o intuito principal da valorização do jogador.

A ideia de jogo visava valorizar a posse de bola, independentemente do adversário, procurando sempre incutir as nossas ideias, na procura de espaços que nos permitiam estar mais próximos de chegar ao golo, em equipa, com as linhas sempre próximas em todos os momentos do jogo, com todos a desempenharem ações importantes com ou sem bola, podendo responder da melhor forma a possíveis adversidades. Assim, procurando estar mais próximo do sucesso, seguimos os princípios de jogo que já foram referidos anteriormente.

3.2 Modelo de jogo dos Sub-10 Dragon Force Valadares

Após perspetivar o que os jogadores seriam capazes de fazer construímos o modelo de jogo, procurando um jogar específico sem esquecer o jogador. A equipa que se deseja é aquela em que, num determinado momento perante determinada situação, todos os jogadores consigam pensar em função

da mesma coisa ao mesmo tempo (Oliveira et al., 2006, p. 121). O modelo de jogo é construído a partir da ideia de jogo do treinador, que nestas idades é a base do coletivo, atendendo sempre às características dos jogadores e ao meio envolvente. Pretende-se assim que a equipa adquira uma forma de jogar específica, resultante de toda a organização, sem esquecer o jogador (Azevedo, 2009). Para isso, é fundamental conhecer as características e capacidades de cada jogador, para que posteriormente possam interpretar a ideia de jogo do treinador, que irão guiar ao jogar específico. As competências dos jogadores e da equipa transcendem largamente o domínio de um conjunto de habilidades motoras específicas, uma vez que, mais do que executar uma determinada ação motora, é necessário realizar essa habilidade, num conjunto diverso de possibilidades de escolha, em função do coletivo. Essas possibilidades de escolha dependem do conhecimento que este possui do jogo, estando a sua forma de atuação condicionada pelo modo como concebe e percebe o jogo (Silva, 1997). Assim, concordamos que as atitudes e decisões, são influenciadas pela forma como o jogo é dado a conhecer aos praticantes resultando, em larga medida dos modelos, reconhecendo que todo e qualquer exercício não potencia o rendimento desportivo dos praticantes. Com isto, refiro-me à especificidade com que os exercícios são realizados, acreditando que o desenvolvimento das competências para jogar, requer a criação e aplicação de situações de exercitação que promovam um elevado efeito de transferência para a competição, porque só assim o treino faz sentido.

Entendendo o jogo como tático, as equipas necessitam de compreender o jogo. Nesse sentido, os princípios e subprincípios do modelo de jogo da equipa assumem importância determinante na condução do processo de treino, na medida em que promovem e dão sentido e intencionalidade ao jogo da equipa (Guilherme, 2004).

A equipa técnica dos Sub-10, Dragon Force Valadares, considera primordial que o treino possibilite a aquisição de forma jogar específica, tendo na sua essência a repetição sistemática dos princípios e subprincípios de jogo (Oliveira et al., 2006). A preponderância e presença, pela repetição sistemática do morfociclo padrão, enquanto guia do processo de treino dando-lhe lógica na

modelação do jogar, também é fundamental para equipa técnica.

De seguida procederemos à caracterização dos princípios e subprincípios estabelecidos pelo treinador, tendo à disposição, os jogadores em campo no período competitivo (Figura 3).



Figura 3 – Estrutura Base da equipa Sub 10 Dragon Force Valadares

3.2.1 Momento de Organização Ofensiva

A posse e circulação de bola é um dos nossos principais objetivos, acreditando que dessa forma estamos mais perto de atingir os objetivos definidos. Procurar criar e entrar nos espaços, desorganizar e desequilibrar a estrutura defensiva adversária através de uma circulação rápida em largura e profundidade, com variações rápidas do centro do jogo, com a finalidade de aproveitar essa desorganização para marcar golo. Assim, dividimos este momento do jogo em quatro submomentos, tais como:

1º Sub.Momento: Saídas do Guarda-Redes

- Sempre que possível dar prioridade à saída de bola curta, com os laterais a dar o máximo de largura (linha como referência), o central a baixar no lado da bola e o médio a aclarar espaço, com o avançado do lado da bola a surgir por dentro ou fora, sendo que o 2º AV dá o

máximo de profundidade. É fundamental todos estarem com os apoios bem orientados, para posteriormente poder tomar a melhor decisão, de forma rápida e segura (Figura 4);

- Quando pressionados, optar por um passe mais longo, preferencialmente para um dos avançados, que dão o máximo de profundidade e podem também surgir em apoio (Figura 5).

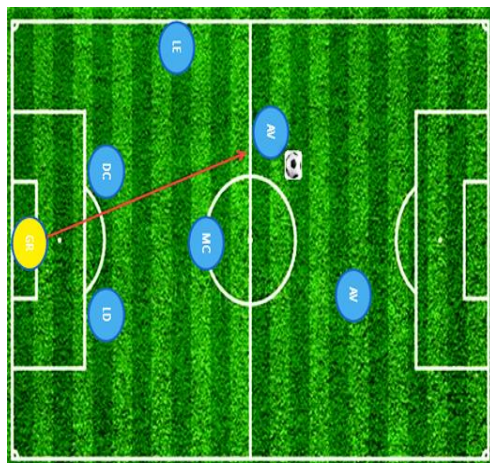
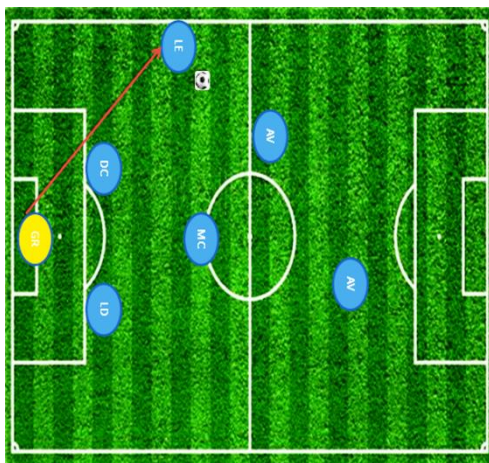


Figura 4 – Organização Ofensiva (1ª fase) Figura 5 – Organização Ofensiva (1ª fase)

2º Sub.Momento: Criação de Espaços

- Circulação com ritmo e intensidade, imprimindo dinâmica e procurando ligar em passe ou através da penetração;
- Se entrar bola num dos laterais e este por exemplo optar por ligar no avançado do seu lado, deve procurar logo envolver-se no processo ofensivo, colocando o adversário em desvantagem (Figura 6);
- O lateral contrário equilibra, o avançado decide em função dos espaços criados e obrigamos o adversário a ajustar posicionamentos;
- A formação de pequenos triângulos em diferentes zonas do terreno de jogo é essencial para o nosso jogar, dando diferentes soluções ao portador da bola, que decide em função das adversidades (Figura 7).

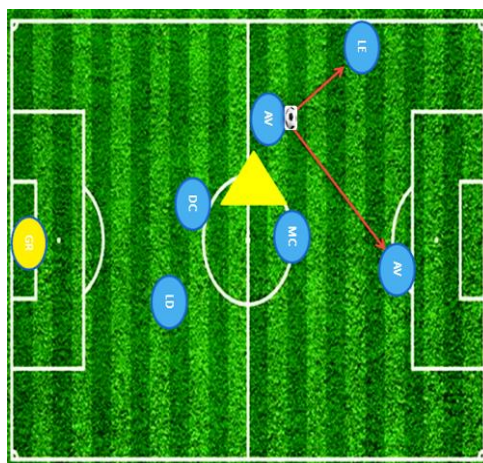
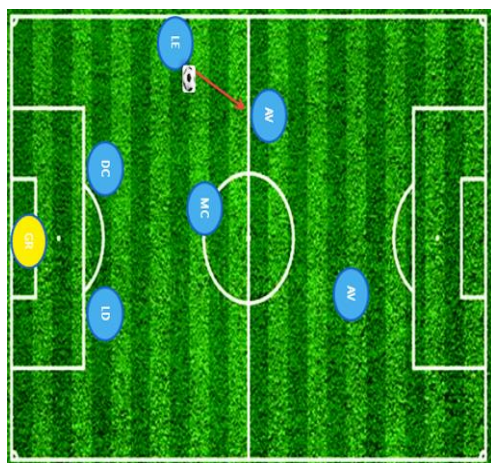


Figura 6 – Organização Ofensiva (2ª fase) Figura 7 – Organização Ofensiva (2ª fase)

3º Sub.Momento: Entrada no Espaço

- Procurar após criar os espaços entrar nos mesmos de forma a estar mais perto da baliza adversária. O avançado contrário procura o máximo de profundidade tendo como referência o poste mais distante;
- A manutenção da posse de bola é uma das opções caso não consigamos entrar no espaço que pretendemos, podendo jogar com o pivô ou com o central, apoio frontal, caso seja necessário “reciclar” novamente o jogo;
- É fundamental ajustes posicionais constantes, possibilitando ao portador da bola ter diferentes opções e criar desequilíbrios (Figura 8).

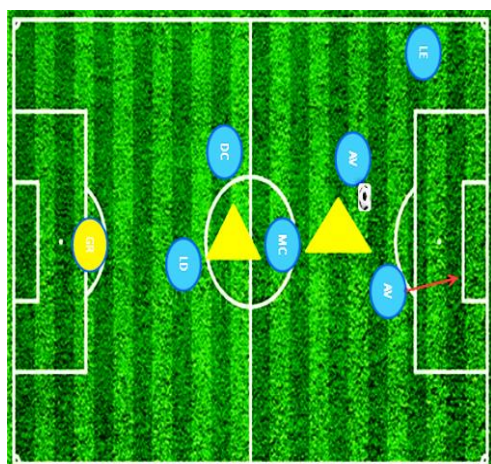


Figura 8 – Organização Ofensiva (3ª fase)

4º Sub.Momento: Finalização

- Culminar de todos os comportamentos e princípios anteriormente referidos, que tem o único objetivo de marcar golo;
- Procurar chegar às diferentes zonas de finalização com muitos jogadores envolvidos, mas sem perder o equilíbrio, ou seja, manter os setores coesos e juntos;
- Frieza e inteligência no momento da finalização, procurando sempre o melhor colega para poder finalizar com sucesso (Figura 9).

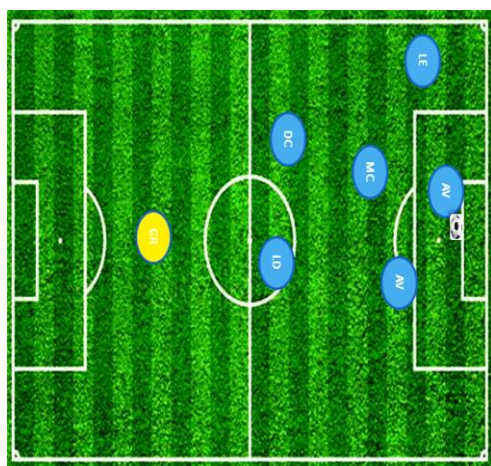


Figura 9 – Organização Ofensiva (4ª fase)

3.2.2 Momento de Transição Ataque-Defesa

É fundamental efetuar uma pressão forte ao portador da bola e ao espaço circundante, em largura e profundidade de forma a recuperar a posse em zonas privilegiadas ou reorganizar rapidamente, fechando os caminhos para a nossa baliza. A equipa tem de ter uma grande capacidade de reação à perda e mudar o chip para um pressing ativo em função da zona da bola. Se recuperarmos a posse de bola e caso existam condições podemos atacar rapidamente, caso contrário procurar sair de pressão e manter a posse de bola.

1º Sub.Momento: Reação à perda

- É crucial procurar recuperar na zona da perda (4 zonas) ou atrasar o ataque do adversário para que tenhamos tempo de reorganizar (Figura 10).

2º Sub.Momento: Recuperação Defensiva

- Recuperar a posição e reorganizar atrás da bola, procurando em conjunto manter o equilíbrio da equipa e recuperar a posse de bola (Figura 10).

3º Sub.Momento: Defesa do Contra-Ataque

- Adotamos estratégias que nos permitam estar preparados para um possível passe longo por exemplo, com o nosso DC a baixar rapidamente para a última zona (tendo em conta sempre o jogador mais adiantado do adversário). Se necessário, recorremos à falta de preferência apenas no meio campo ofensivo (Figura 10).

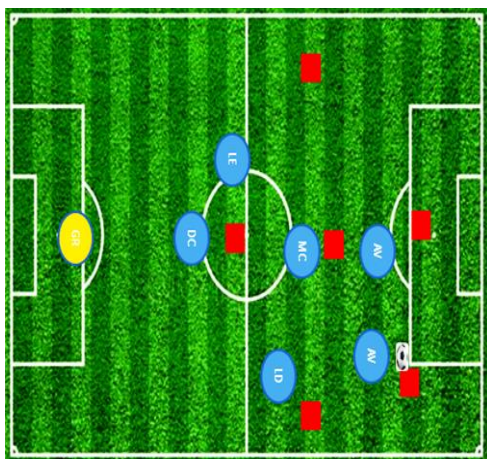


Figura 10 – Transição Ataque-Defesa

3.2.3 Momento de Organização Defensiva

Defendemos à zona de forma pressionante, condicionando ao máximo e direcionando para uma zona menos privilegiada, provocando o erro. Sem

posse temos obrigatoriamente de estar coesos e deixar poucos espaços entre-linhas, com os apoios sempre bem orientados para rapidamente desarmar.

1º Sub.Momento: Impedir a construção

- Procurar neutralizar as ações do adversário, desde a sua 1ª fase de construção e para isso precisamos de ser solidários e competentes;
- Fechamos inicialmente pressionando de fora para dentro, dando a ideia de poderem jogar no médio centro, para posteriormente ganhar na zona central e estar de frente para a baliza adversária (Figura 11);
- Este tipo de pressão é efetuado pelos avançados. Depois alteramos o comportamento e baixamos as linhas (Figura 12).

2º Sub.Momento: Impedir a criação

- Campo pequeno em função da bola, protegendo sempre em profundidade e largura;
- Individualmente é crucial vencer todos os duelos, através da antecipação, interceção e desarme forte.

3º Sub.Momento: Impedir a finalização

- Impedir o remate e para isso é fundamental que o portador da bola tenha pouco espaço para poder decidir ou rematar em boas condições.

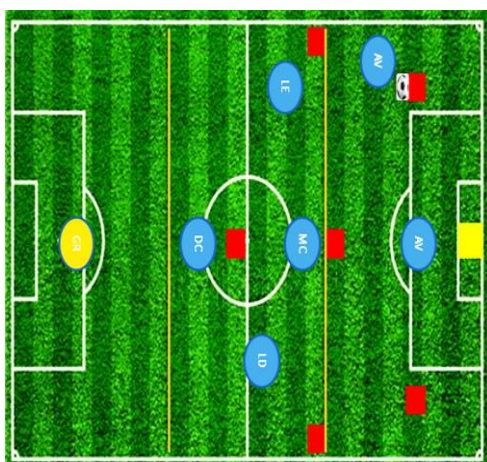


Figura 11 – Organização Defensiva

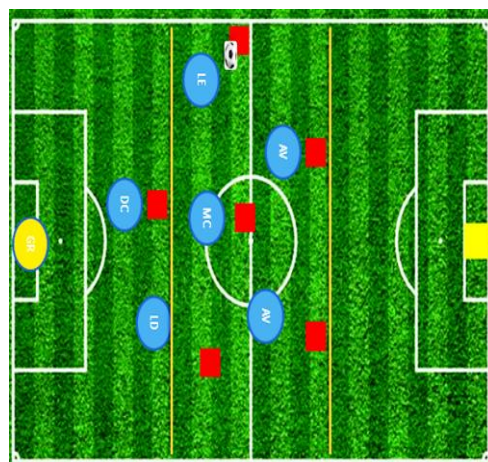


Figura 12 – Organização Defensiva

3.2.4 Momento de Transição Defesa-Ataque

Aqui, o objetivo principal passa por retirar a bola da zona de pressão (Espaço crítico/perigoso) para posteriormente poder aproveitar uma eventual desorganização defensiva do adversário, uma vez que estava mais exposto. O passe em profundidade, nomeadamente para o avançado mais distante é uma das prioridades.

1º Sub.Momento: Reação após recuperar a posse de bola

- O jogador que recupera a posse deve procurar um passe vertical para sair das zonas de pressão e caso exista espaço explorar a profundidade, ligando no avançado mais distante (Figura 14);
- Soluções em apoio e profundidade.

2º Sub.Momento: Contra-Ataque

- Procurar criar rapidamente uma situação de superioridade, procurando ligar em passe para a frente e surgir imediatamente ajudas para poder acelerar o nosso jogo (Figura 14).

3º Sub.Momento: Valorizar a posse

- De forma hierarquizada, caso não seja possível sair a jogar em largura ou profundidade, devemos ter como solução um jogador por trás, podendo também jogar com o Gr que rapidamente deve ajustar o seu posicionamento (Figura 13).

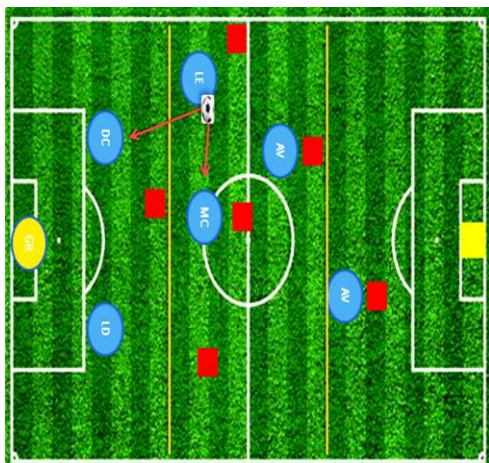


Figura 13 – Transição Defesa-Ataque

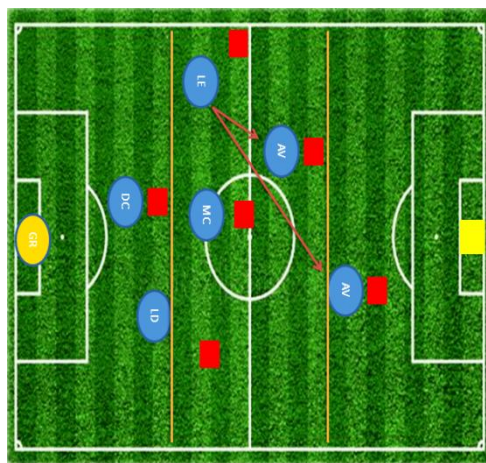


Figura 14 – Transição Defesa-Ataque

3.2.5 Esquemas Táticos Ofensivos

Os esquemas táticos ofensivos apresentam diversas particularidades em jogo. A bola tem de estar parada e os adversários têm de estar a uma distância mínima definida. O papel das bolas paradas é assim muito importante no resultado, podendo existir combinações previamente trabalhadas, coordenando a dinâmica e os jogadores face à organização do adversário.

Nas figuras seguintes serão apresentados os posicionamentos ofensivos dos diferentes esquemas táticos.

Nos cantos ofensivos, inicialmente optamos por dar total liberdade aos jogadores para poder decidir, dos dois lados. Com o decorrer do tempo, decidimos numerar cada zona que pretendíamos atacar, uma vez que os jogadores revelavam dificuldades decisoriais. Com isto, juntavam-se à entrada da área em círculo e decidiam entre eles qual a zona a atacar. O lateral contrário ao lado da bola era sempre quem marcava os cantos e decidia se jogava curto ou longo, levantando um braço (curto) para surgir em apoio o avançado do lado da bola ou os dois braços (longo) para procurar enganar o adversário (Figura 15).

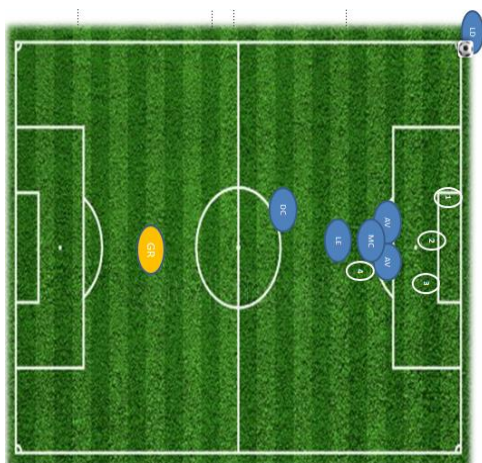


Figura 15 – Canto Ofensivo

Nos livres ofensivos, sempre que eram no último terço do terreno, optamos por marcar direto, geralmente através do médio centro. Sempre que outro jogador marcava o livre, era fundamental haver troca posicional de forma a preencher todos os espaços previamente definidos. Sempre que o livre era marcado fora do último terço do terreno, os jogadores organizavam-se na estrutura com o máximo de amplitude (Figura 16).

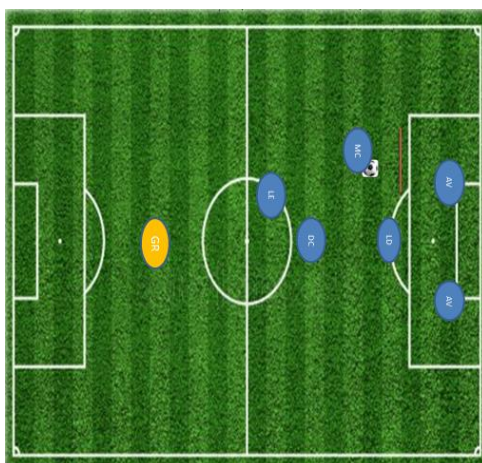


Figura 16 – Livre Ofensivo

3.2.6 Esquemas Táticos Defensivos

Como nas bolas paradas ofensivas, os esquemas táticos defensivos revelam um papel importante na definição do resultado. Com isto, pretende-se impedir o golo do adversário através de marcações homem a homem.

Nos cantos defensivos, é fundamental que cada jogador esteja preparado para acompanhar o movimento do seu adversário direto, criando um duelo que aumenta o nível de responsabilidade para cada jogador. Apesar desta estratégia, decidimos colocar sempre o nosso avançado do lado contrário ao canto sempre junto à linha do meio campo, possibilitando uma saída rápida em situação de 1x1. Quando o canto era efetuado do lado contrário, apenas trocavam de posicionamento os laterais e os avançados (Figura 17).

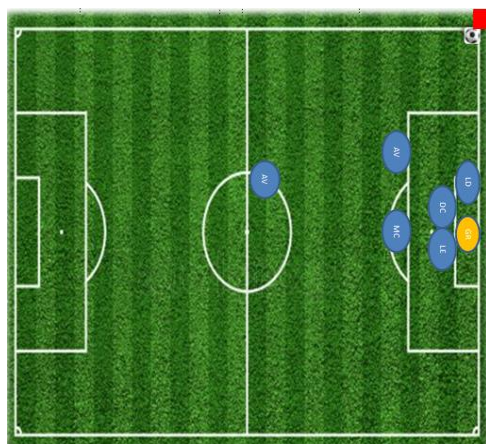


Figura 17 – Canto defensivo

Nos livres defensivos decidimos em diálogo com os Guarda-Redes definir um número máximo de dois jogadores na barreira. Em compensação, um defesa ficava junto ao poste mais perto, e um dos avançados ao lado da linha da barreira, caso não houvesse nenhum jogador sem oposição dentro da nossa área. As trocas posicionais eram entre laterais e avançados (Figura 18).

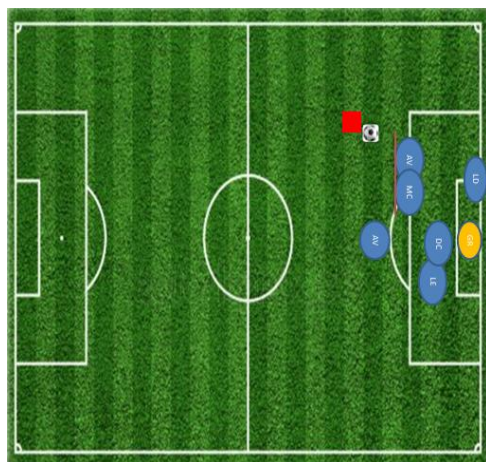


Figura 18 – Livre defensivo

3.3 Morfociclo Padrão

Após algum estudo e reflexão construí o morfociclo padrão que na minha opinião melhor se ajustava ao contexto em que estava inserido. Acabou por ser um guia, essencial na estruturação e organização do processo de treino, para posteriormente manifestar os comportamentos que desejamos.

<u>Sábado</u>	<u>Segunda-Feira</u>	<u>Quarta-Feira</u>	<u>Quinta-Feira</u>	<u>Sábado</u>
JOGO	Sub princípios Sub dos subprincípios Setorial/Individual	Grandes princípios Subprincípios (articulação)	Subprincípios (articulação) Inter-Sectorial Sectorial	JOGO
	Dribles, Passes e Recepção	Coletivo Articulação dos setores Passe e recepção	Passe, Recepção, Dribles e Remate (finalização)	
	Tensão: ++ Duração: - Velocidade: + Emoção: +++	Tensão: + Duração: + Velocidade: - Emotividade: ++	Tensão: +/- Duração: - Velocidade: ++ Emotividade: +	
	Descontínuo: ++ Comunicação: - (intra-relações, pensar, esclarecer dúvidas, etc.)	Descontínuo: - Comunicação: ++ (Intra-equipa, pensar, refletir, etc.)	Descontínuo: + Comunicação: + (Intra equipa, esclarecer dúvidas)	

- Sábado: Dia determinante em todo o processo, encarado como mais um treino de grande exigência, o teste que permite aferir e avaliar qualitativamente a evolução da equipa.
- Segunda-Feira: Contextos com menos oposição (complexidade e dificuldade reduzida), níveis de concentração mais baixos (carácter pouco aquisitivo), contextos descontínuos (menor duração e muitas paragens) e espaços reduzidos com mudanças de direção, sprints curtos, etc.
- Quarta-Feira: Grande fração do jogar (maior nº de jogadores e dificuldade elevada), níveis de concentração elevados (exigências de carácter aquisitivo), contextos menos descontínuos (maior duração e

menos paragens), espaços grandes (sempre menor que o de jogo) e a possibilidade de reduzir espaços para aumentar a densidade.

- Quinta-Feira: Jogadores reduzidos (mais inter-setorial), contextos que obriguem a decidir e executar rápido, dia estratégico com durações e paragens intermédias, intervalos de recuperação total (regime de velocidade) e reduzir intensidades para iniciar recuperação.

O período competitivo é, sem dúvida, um momento crucial de todo o processo, espelhando e conferindo sentido ao treino, uma vez que é através deste que conseguimos observar o nível de familiaridade dos jogadores com o jogar que pretendemos. O jogo permite analisar o que tem sido construído e permite projetar o sentido do processo face ao “jogar” que se deseja. Assim, é essencial na estruturação e organização do processo de treino, para posteriormente manifestar os comportamentos que desejamos (Gomes, 2008).

O treino de segunda-feira, criava contextos de encontro aos subprincípios que tinham limitado o bom desempenho no encontro anterior, sempre com os níveis de intensidade próximos ao período competitivo. Apesar das crianças poderem cansar-se mais rapidamente do que os adultos, tendem a recuperar mais rapidamente, pois apresentam uma recuperação mais rápida da frequência cardíaca e uma maior capacidade de remover o lactato sanguíneo (Birat et al., 2018). Neste dia, o número de interações era maior, com durações mais curtas de exercícios, promovendo esforços intensos e espaços reduzidos, com os jogadores ajustados às dimensões, de forma a existir um elevado nível emocional, sem afetar a compreensão dos subprincípios a serem trabalhados.

Na quarta-feira, tendo em consideração que é o dia da semana mais distante do período competitivo, partimos do princípio de que os jogadores ficam mais predispostos a realizar esforços. Desta forma, dando continuidade, procuramos criar contextos com espaços, duração e número de jogadores maior, aproximando da realidade competitiva. A complexidade dos exercícios é mais elevada, obrigando a níveis de concentração máxima.

Por último, a quinta-feira, é o dia mais próximo da competição, sendo o momento ideal para ajustar pequenos pormenores e aumentar os índices de confiança. Procuramos reduzir a complexidade dos exercícios, promovendo decisões rápidas, nomeadamente através de situações de superioridade numérica, com taxas de sucesso mais elevadas.

3.4 Dificuldades, barreiras e estratégias aplicadas

É através do desenvolvimento da prática que testamos as nossas aprendizagens e conhecimentos, que vamos consolidando com o passar do tempo. Desde modo, a partir do momento em que foi proposto assumir este projeto, as dúvidas e incertezas começaram a surgir, essencialmente ao nível do planeamento, conceção dos exercícios e forma de jogar pretendida para a equipa. Foi necessário debater e refletir sobre as dúvidas que surgiam, com outros treinadores Dragon Force, com mais anos de experiência.

No início do período preparatório, após reunir com todo o grupo, transmitimos o nível de exigência ao qual iriam deparar-se, na procura de evoluírem a cada dia. Após a previsão do número de jogadores, inicialmente de 15 atletas, acabamos por ficar com um plantel de 12 jogadores, o que limitou desde logo as nossas ideias. Para condicionar ainda mais, era obrigatório enviar um jogador todos os fins de semana aos Sub-11 misto, uma vez que competiam na Liga Mista e apenas tinham um elemento Sub-10 no seu grupo.

Posteriormente, já na fase regular surgiram algumas lesões, que não são habituais nestas idades mas limitaram o processo obrigando a comparecer em jogos com apenas 8 jogadores. Por sua vez, estes fatores tiveram grande influência no afastamento da equipa para a fase de elite, um dos principais objetivos, uma vez que retirou boas opções e reduziu a qualidade do grupo em algumas partidas. O facto de não possuir um treinador adjunto muito presente e empenhado, complicou também a tarefa, nomeadamente ao nível do processo de treino, nomeadamente na transição de exercícios, melhorado substancialmente quando houve a troca de treinador adjunto, uma vez que não havia condições para continuar na anterior situação.

Como estratégia, para corrigir comportamentos nos jogadores, nomeadamente na hora de concentração, foi criada uma tabela interna dos dragões e, quem não fosse de encontro às regras definidas, perdia pontos e ficava também obrigado a dar duas voltas ao nosso meio campo ou abdicava de marcar pênaltis no final do treino, caso fosse o caso. Em relação às principais aprendizagens consumadas, destacamos a sedução pela competência (Carvalho, 2014). Ou seja, a capacidade de liderança do treinador principal, arranjando estratégias para contornar diversos vícios, o que perante os jogadores apresentou-se como fulcral no decorrer na época desportiva. A postura era sempre muito aberta para com todo o grupo, aliado a uma boa relação treinador-jogador, sem excessos de confiança, valorizando quando o trabalho e empenho estavam presentes. Inicialmente, ao nível dos capitães, optei por efetuar uma votação secreta, mesmo já com as decisões previamente tomadas, para poder refletir sobre as opiniões do grupo. Um dos capitães era muito introvertido, mas extremamente concentrado e empenhado, o que gerou alguma surpresa, mas serviu de exemplo para toda a equipa, que começou a olhar o jogador como um exemplo, acarinhando-o desde então de uma forma especial e valorizando ainda mais o trabalho diário. Este começou a sentir-se valorizado e a soltar-se ligeiramente, no que diz respeito ao diálogo. A lealdade e a abertura para com todo o grupo tornaram as relações entre todos mais saudáveis, na procura de valorizar a entre-ajuda, beneficiando individual e coletivamente.

Em seguida, apresento um morfociclo semanal, como exemplo do processo de planificação. Essa construção tem uma relação contínua com o modelo de jogo, a dinâmica da equipa no período competitivo anterior e, em função do próximo adversário. Este morfociclo, diz respeito à semana de 14 a 21 de outubro de 2018, logo após o primeiro jogo oficial, com uma vitória de 7-4 diante do Serzedo, que seria vencedor de série.

Após essa partida, reconhecemos alguns aspetos menos positivos na dinâmica da equipa:

Organização Ofensiva:

- No 1º submomento a equipa encontrava-se mal posicionada no terreno de jogo, com os laterais a dar pouca largura, dificultando a saída curta;
- Após sair de pressão, procuramos fazer chegar rapidamente a bola a zonas adiantadas, mesmo com os caminhos fechados, não havendo paciência na circulação de bola;
- Sempre que a bola chegava aos avançados, faltava o apoio necessário para manter a posse de bola e criar situações de perigo, dada a distância entre setores.

Transição Ataque-Defesa:

- Atitude ligeiramente passiva após a perda da posse de bola;
- O facto de os setores estarem distantes, facilitava a saída de pressão do adversário.

Organização Defensiva:

- Dificuldades ao nível do posicionamento, da ocupação dos espaços e orientação dos apoios;
- Pressionamos em muitas situações sem condicionar realmente o adversário, nomeadamente através dos nossos avançados, ficando depois a equipa a defender com menos dois jogadores;
- Poucas coberturas defensivas, dando origem a situações de 1x1.

Transição Defesa-Ataque:

- Muito rápidos a chegar ao último terço do terreno, no entanto, com o decorrer da partida, muitas das saídas foram em inferioridade, sem dar seguimento depois ao nosso jogo;
- Pouco discernimento e critério na tomada de decisão, procurando apenas chegar rápido à baliza adversária, sem pensar devidamente no melhor caminho para lá chegar em melhores condições.

Assim, em função das dificuldades evidenciadas, procuramos trabalhar e melhorar aspetos cruciais para o nosso jogo, criando condições aos jogadores para desempenharem melhor as suas funções, reduzindo ao máximo o número de erros ocorridos anteriormente. Desta forma, feita uma análise ao desempenho da equipa, a nossa atenção recaiu sobretudo para o momento de transição defesa-ataque, definindo os seguintes objetivos:

Organização Ofensiva:

- ✓ Foco no posicionamento dos laterais (largura), fundamentalmente na primeira fase de construção;
- ✓ Capacidade para manter a posse de bola e chegar a zonas de finalização de forma equilibrada e apoiada;
- ✓ Procurar os melhores espaços para progredir no terreno de jogo, efetuando variações sempre que necessário.

Transição Ataque-Defesa:

- ✓ Melhorar a reação à perda da posse de bola, encurtando espaços e condicionando ao máximo as linhas de passe ao adversário;
- ✓ Rápida mudança de atitude e comportamento;
- ✓ Maior agressividade e rigor posicional sem bola.

Organização Defensiva:

- ✓ Procurar condicionar em equipa, desde os avançados, para as zonas onde queremos recuperar a posse de bola;
- ✓ Maior proximidade entre os jogadores;
- ✓ Reajustes posicionais, garantindo sempre o equilíbrio da equipa.

Transição Defesa-Ataque:

- ✓ Capacidade para sair rápido de zonas de pressão, procurando sempre os melhores espaços para explorar;

- ✓ Aproveitar uma possível desorganização do adversário ou aguardar o melhor momento para acelerar em direção à baliza adversária;
- ✓ Soluções em largura e em profundidade.

3.5 Operacionalização da Prática

3.5.1 Segunda-Feira

De forma progressiva e interligada, criamos condições para que todo o grupo fosse de encontro aos objetivos delineados. Desta forma, tendo em consideração o dia da semana, realizamos o treino da seguinte forma.

Exercício 1: Meinho 3x1, obrigando a ajustar posição e apenas sai do meio, caso saia do quadrado com bola controlada (Figura 19).

Procurar melhorar a capacidade para manter a posse de bola, reajustando o posicionamento, com o feedback mais centrado nos jogadores sem bola.

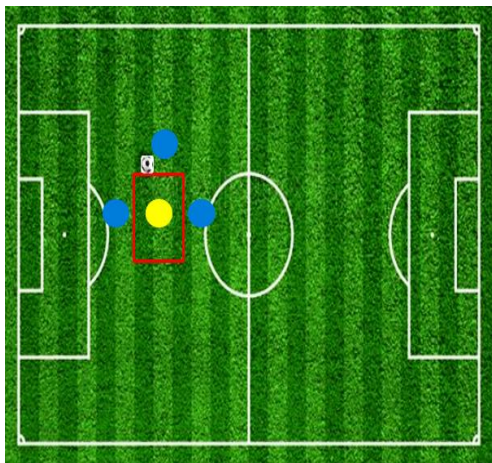


Figura 19 – Segunda-Feira (exercício 1)

Exercício 2: Situação de 2x2+apoio, obrigando a salvar a bola para criar superioridade, sendo que o golo de 1ª vale 2. Procurar ter a bola em segurança, para posteriormente encontrar a melhor forma de finalização. Para isso é crucial estar sempre a mostrar-se em diferentes caminhos ao portador da bola, aumentando a circulação e intensidade (Figura 20).

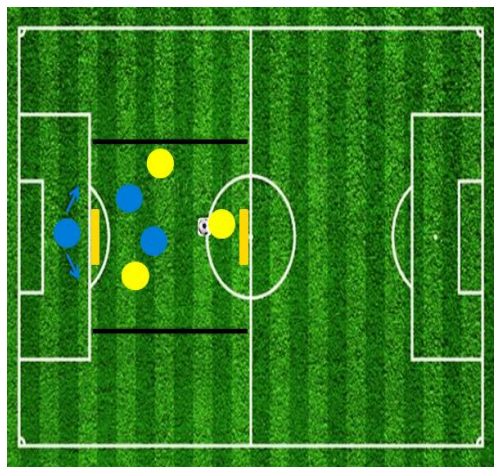


Figura 20 – Segunda-Feira (exercício 2)

Exercício 3: Sprint curto até ao cone, podendo depois salvar a bola no próximo jogador, de forma a criar uma situação de superioridade. No máximo, criava uma situação de 3x3. Com isto, pretendia-se aumentar os níveis de competitividade, agressividade e valorização pela vitória (Figura 21).

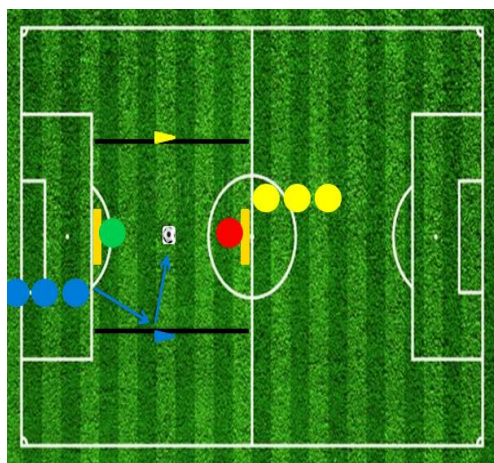


Figura 21 – Segunda-Feira (exercício 3)

Exercício 4: Formato torneio, com 3 equipas, sendo que a equipa de fora eram apoios, com limite de dois toques. Aumentar novamente os índices de competitividade, a valer dragões para a tabela interna (Figura 22).

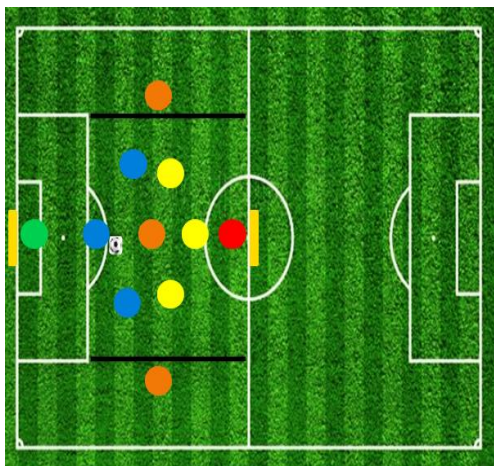


Figura 22 – Segunda-Feira (exercício 4)

3.5.2 Quarta-Feira

Neste dia, procuramos dar continuidade às intenções iniciadas no primeiro treino semanal, sendo que, o grau de complexidade, é mais elevado, havendo uma interação coletiva maior, nomeadamente entre setores.

Exercício 1: Meinho 4x2, dando sequência ao treino anterior, aumentando o nível de complexidade. Ponto se houver passe entre os dois defesas ou passe a bola por todos os jogadores. É necessário pensar rápido, antes de ter bola. Os defesas precisam de estar em sintonia e coesos (Figura 23).

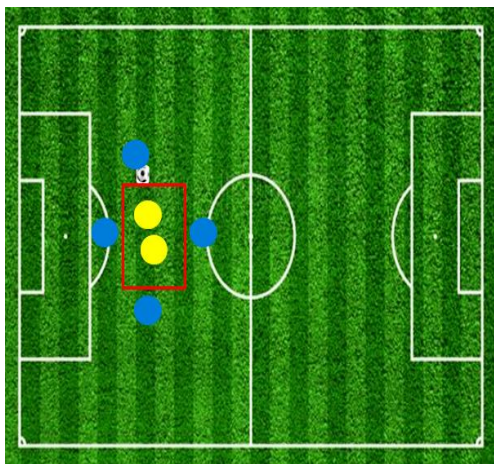


Figura 23 – Quarta-Feira (exercício 1)

Exercício 2: Este exercício tinha como principal objetivo, circular a bola de forma rápida, procurando rapidamente o espaço para acelerar em direção à baliza adversária, após atrair o adversário. Assim, definimos um mínimo de 4 passes dentro do quadrado para poder sair de pressão em passe, de preferência por um dos corredores livre, dispondo depois de 3 segundos para finalizar (Figura 24).

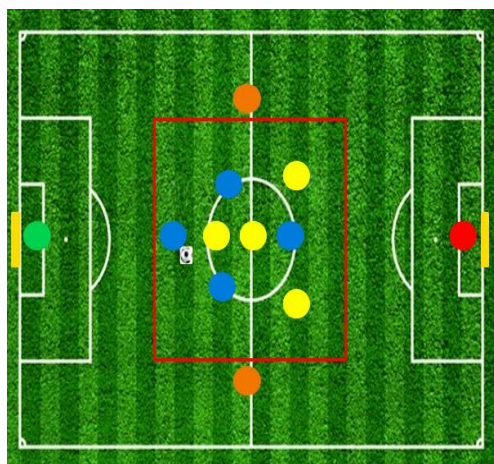


Figura 24 – Quarta-Feira (exercício 2)

Exercício 3: Colocamos a equipa numa estrutura de 1-3-1-2, procurando dar ênfase ao posicionamento dos laterais (largura), aos avançados (profundidade) e à distância entre setores. Dessa forma, limitamos o campo em diversas zonas como referências aos jogadores. Caso houvesse golo com a equipa toda junta nos últimos dois corredores, valorizava o mesmo (Figura 25).

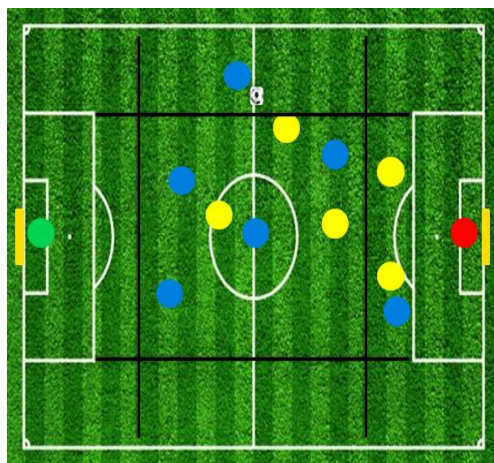
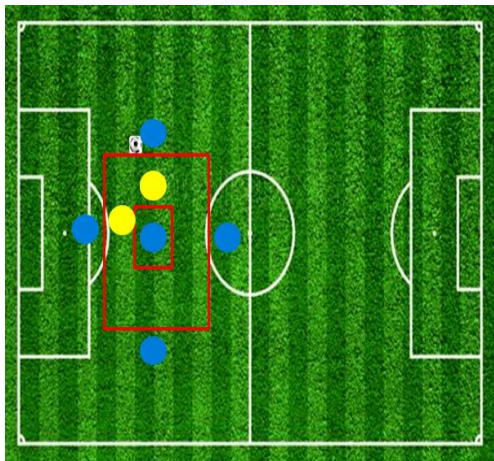


Figura 25 – Quarta-Feira (exercício 3)

3.5.3 Quinta-Feira

Exercício 1: Na sequência dos treinos anteriores, iniciamos o treino com um meinho, colocando uma variante, um jogador dentro do quadrado para poder fazer a variação e pontuar de imediato. Os defesas eram assim obrigados a fechar aquele caminho, e os atacantes decidiam se circulavam por fora ou arriscavam o passe interior (Figura 26).



Exercício 2: Procuramos aperfeiçoar alguns comportamentos trabalhados, com o objetivo de o sucesso ser maior. Corrigimos questões de posicionamento, apoios e movimentações que são fundamentais para criarmos situações de vantagem. Apenas o avançado do lado da bola podia surgir no

corredor central, para criar superioridade naquela zona do terreno, sendo que o avançado contrário procurava dar o máximo de profundidade (Figura 27).

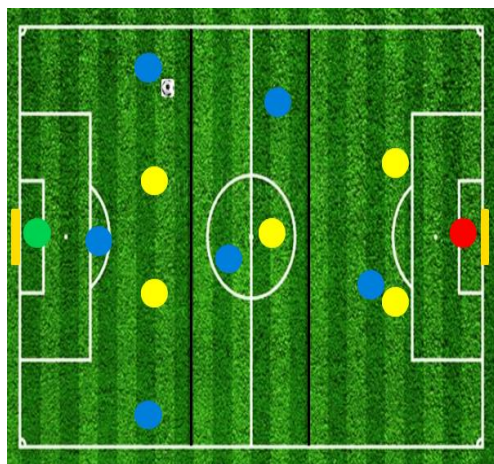


Figura 27 – Quinta-Feira (exercício 2)

Exercício 3: Normalmente, neste último dia da semana, procuramos fazer com que os jogadores tenham alguns momentos de velocidade com finalização. Por vezes, alguns exercícios são intercalados com finalização, sendo que leva um golo para jogo a equipa vencedora. Neste treino, acabamos por efetuar uma situação de 2x1+1 (Figura 28).

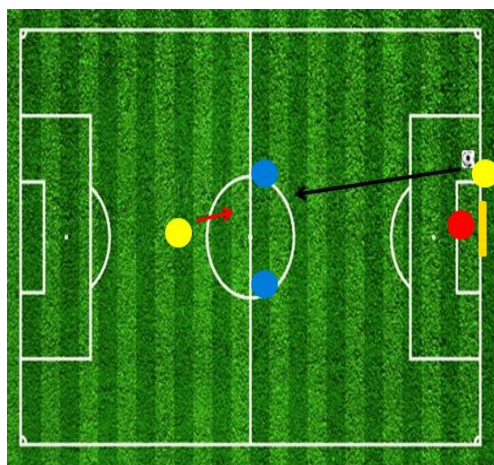


Figura 28 – Quinta-Feira (exercício 3)

3.6 Principais reflexões

A equipa de competição Sub 10 Dragon Force Valadares ficou definida após a primeira semana de treinos, uma vez que o grupo era de quinze

jogadores e ficou reduzido a doze elementos. No início senti algumas dificuldades em planejar os treinos uma vez que não sabia o que eram capazes de fazer, o que fui percebendo com o decorrer dos treinos, com a produção a nível individual e coletivo, trabalhando fundamentalmente aquilo que deveriam melhorar. O foco inicial era sobretudo para a técnica individual e para algumas intencionalidades como manter a posse de bola, introduzir a cultura do toque para mostrar-se e estar disponível para o portador da bola, o reagir rápido à perda para poder procurar o golo, entre outros conteúdos que foram melhorando consideravelmente.

Com o início da fase preparatória (jogos de treino), ficou bem perceptível as dificuldades que tinham em jogar coletivamente nos diferentes momentos do jogo. Começamos a trabalhar os princípios do jogo com o intuito de alcançar um jogar mais rico, com maior qualidade e organização, contudo, a determinada altura comecei a questionar-me se o modo como estava a planejar os treinos seria o mais correto. A primeira coisa que decidimos fazer foi analisar o contexto e as características dos jogadores e depois começar a trabalhar a equipa em função dos nossos ideais enquanto treinadores, atendendo sempre ao que o jogador é capaz de fazer. Construímos o modelo de jogo e a partir do mesmo começamos a abordar os diferentes conteúdos táticos e técnicos, começando por abordar o 1º Sub momento da Organização Ofensiva (saídas do guarda-redes, campo grande, orientação dos apoios, entre outros). Posteriormente abordamos os aspetos relacionados com o 1º Sub momento da Organização Defensiva e continuamos focados nos comportamentos da equipa em função dos diferentes momentos do jogo.

A determinada altura surgiram algumas questões, se os jogadores tinham a técnica suficiente para sustentar toda a informação tática, se estaríamos a esquecer-nos que eram apenas crianças com 9 e 10 anos e que o foco estava demasiado centrado no que pretendíamos em detrimento do que precisavam. O que estes jogadores precisam realmente é de melhorar as suas competências técnicas de forma a que estas possam no futuro sustentar as exigências táticas dos treinadores que irão ter ao longo da sua carreira como futebolistas. Após uma grande reflexão decidi que deveria dar mais tempo de

treino para trabalhar aspetos individuais e/ou grupais. Outra situação que foi difícil de gerir foi o paradigma entre a exigência e a motivação uma vez que tinha de ser exigente e ao mesmo tempo agradar a criança, dar ao jogador aquilo que ele precisa da forma que ele gosta. Assim, procurei sempre dar o meu melhor e transmitir-lhes o máximo de conhecimentos, tornando os treinos exigentes, mas fundamentalmente divertidos e prazerosos de forma a que aprendam muito para estar mais preparados para a crescente exigência do jogo de futebol. Incentivar a criatividade e não formatar o jogador às ideias do treinador foi um dos meus principais objetivos uma vez que o jogo precisa destes jogadores. Dotar os jogadores de capacidades técnicas transmitindo-lhes em simultâneo uma ideia de jogo que visa um jogar mais organizado sem retirar espaço à criatividade, ou seja, dar-lhes liberdade, mas deixando claro que não são totalmente livres. Neste seguimento entra a criatividade do treinador e a forma como prepara os treinos dando o que pretende e o que os jogadores querem e precisam da forma que mais gostam.

No âmbito do exercício de treino, é crucial pensar e refletir sobre tudo o que envolve direta ou indiretamente qualquer um dos intervenientes. Assim, é possível agir com critério, em detrimento de reagir, em função dos objetivos definidos e das nossas ideias. O desenvolvimento é fruto de um processo de aprendizagem, que vai surgindo após erros e consequente reflexão, procurando sempre as melhores respostas para essas falhas. Ao longo da época cometemos alguns erros que mais tarde refletiram-se em termos de resultados como foi o caso de não estar presente na divisão de elite.

Como treinador, houve uma grande reflexão em torno da necessidade de repetir e prolongar ao longo do tempo, permitindo que este se torne aquisitivo ao perceber que os exercícios por vezes repetiam-se durante a época. Na minha opinião, tal como, existe uma manutenção do morfociclo padrão ao longo do tempo, os exercícios de treino para possibilitarem a emergência e assimilação dos princípios e subprincípios devem prolongar-se no tempo, podendo ser dentro do mesmo adicionadas variantes. É obrigatório entender o jogo como um todo, uno e indivisível que se caracteriza por uma lógica de continuidade entre os momentos, referindo que o segredo está nas

ligações. Criar situações e condições de aprendizagem, significa transportar as exigências do jogo, dentro de um jogar específico, para o processo de treino e o mais difícil é encontrar um meio termo entre as ideias do treinador e o espaço necessário para os jogadores serem quem realmente são (Carvalho, 2014). Só assim poderemos fomentar um desenvolvimento rico e específico para cada criança.

Capítulo IV

Crescimento a Nível Profissional

A realização deste estágio revelou-se uma experiência muito enriquecedora para o meu crescimento e desenvolvimento enquanto treinador de futebol, possibilitando vivenciar um conjunto de experiências até então nunca vividas que me ajudaram a crescer, adquirindo e desenvolvendo novas competências.

Apesar de ser treinador principal da equipa de competição Sub 10, tive o privilégio de treinar crianças desde os 4 aos 11 anos. Em qualquer idade é fundamental que cada treino seja a melhor coisa do dia de cada criança, e, para tal, é necessário existirem sempre objetivos a curto, médio e longo prazo, ensinando cada criança dentro das suas particularidades. A reflexão constante deve ser encarada como uma peça chave para o desenvolvimento pessoal e profissional, uma vez que é através dessa capacidade de pensar que podemos agir em vez de reagir e organizar em função dos objetivos e das nossas ideias. Este processo é fruto de um período de aprendizagem que surge após diversos erros e consequente reflexão, procurando encontrar as melhores respostas. A nível competitivo, o facto de ser também treinador adjunto da equipa de Sub 11 possibilitou-me trocar imensas ideias com o treinador desse escalão, procurando partilhar ideias que pudessem ser benéficas para as nossas equipas em determinados momentos. A importância de criar condições de aprendizagem no processo de treino é um aspeto fundamental no papel do treinador, seja ao nível do planeamento como da intervenção, procurando criar condições para uma aprendizagem significativa que possa ligar da melhor forma o treino ao jogo, dentro de um jogar específico definido. Neste sentido, é fundamental que o treinador tenha em consideração o jogar que pretende alcançar, tendo em consideração os princípios de jogo, o momento da equipa, o adversário seguinte, entre outros fatores.

Durante a época, aprendi que pequenos pormenores fazem depois grande diferença, como uma preparação antecipada do treino, a comunicação eficiente com o treinador adjunto relativamente ao treino, a definição dos momentos de pausa e até mesmo o simples facto de não poder faltar bolas em treino, para o treino não perder intensidade e qualidade. Fomos definindo algumas estratégias para ir constantemente melhorando o processo de treino e

uma das mais importantes foi o registo da reflexão de cada treino, para que posteriormente pudessemos analisar, sem correr o risco de deixar escapar pormenores da equipa ou de um jogador em específico em determinado treino. Se não formos exigentes conosco próprios não podemos pedir a mesma exigência aos jogadores.

Ser treinador principal numa equipa de competição Dragon Force requer uma postura e atitude rigorosa no dia-a-dia, com empenho e competência na procura de servir da melhor forma os jogadores e poder evoluir em conjunto. Procurei desde início ganhar o respeito de todos os jogadores e servir como exemplo para os mesmos a todos os níveis, tornando a nossa relação muito forte e próxima, sem interferir na época desportiva. Esta experiência promoveu o desenvolvimento da minha capacidade de comunicação e também de gestão das emoções, em função de ser eu mesmo a ter a necessidade de tomar as decisões. Ao nível da organização e gestão do grupo, era necessário efetuar constantes ajustes e tinha de prevenir e pensar em soluções para o caso de acontecer alguma contrariedade.

Considero que a minha intervenção no treino registou melhorias muito significativas, apesar de saber o que pretendia para cada semana de treinos, para cada treino e para cada exercício. Era extremamente importante saber aplicar e fazer chegar isso aos jogadores, como sabermos aquilo que queremos para a equipa e para os jogadores, inteirando a respetiva equipa e jogador das nossas ideias, transmitindo os objetivos que estão por de trás de cada exercício. Como referiu numa aula o Professor José Guilherme Oliveira, também selecionador nacional da formação de Portugal, “o jogador tem de perceber aquilo que está a fazer no exercício, caso contrário não irá conseguir transferir essa aprendizagem para o jogo”. Ao nível do treino penso que melhorei em muitos aspetos, como por exemplo a forma como aprendi a planear os treinos, sempre com um encadeamento lógico e com uma ligação de exercício para exercício, procurando fazer com que o primeiro exercício tivesse um transfer para o segundo e assim sucessivamente.

Registei em mim também uma evolução ao nível da análise e da observação dos jogos, observando diferentes conceitos que me permitiram

começar a observar muitas mais coisas que antes o jogo não me dizia, porque quanto mais jogos observamos mais susceptíveis ficamos de começar a identificar padrões no jogo do adversário, e dessa forma podemos aproveitar informações uteis para obtermos alguma vantagem no jogo. É fascinante podermos transmitir a nossa ideia e filosofia de jogo aos nossos jogadores, fazê-los compreender, treiná-las e depois esperar que apareçam em contexto de jogo, o que se verificou com frequência. Com o passar do tempo e à medida que ia fazendo mais observações foi ficando mais fácil compreender o jogo e analisar uma vez que o conhecimento que ia adquirindo permitia-me aos poucos ir detetando aspetos que antes procurava e não conseguia ver.

Procurei também ter grande cuidado ao nível da comunicação, pois o modo como nos expressamos e o tom de voz tem enorme influência na forma como pretendemos transmitir algo ao jogador e à equipa. Ao longo de todo este percurso percebi também que os treinadores, sobretudo na formação, têm de ser pessoas muito versáteis e competentes para poder adequar a sua intervenção ao contexto em que estão inseridos. Nas fases iniciais da prática o treinador deve ser capaz de cativar, emocionar e apainoxar os seus jogadores, contagiando todo o grupo. Acredito vivamente que nestas faixas etárias e dadas as mudanças de comportamentos das crianças, a capacidade para os jogadores tomarem decisões está relacionada com a orientação dada para tomar determinadas decisões em função dos problemas, estando sempre relacionado com as experiências vivenciadas, com o treino, com o conhecimento do jogo e por isso é crucial trabalharmos e estimularmos a execução de determinadas execuções técnicas e essencialmente colocar cada criança a pensar, refletir e decidir em função das alterações que surgem.

Todo o conjunto de experiências que vivi ao longo do estágio possibilitaram-me crescer e evoluir de forma exponencial enquanto treinador. E termino com a certeza de que o treino nesta fase deve dar espaço à criatividade, a uma liberdade (meramente guiada), mas que tenha sempre o jogo e as suas particularidades, com a complexidade que lhes diz respeito. Mais que isso, o saber estar, saber ouvir, para depois compreender e saber aplicar da melhor forma determinados comportamentos.

Capítulo V

Considerações Finais e Planos de Futuro

Nesta etapa da minha vida profissional sinto que adquiri e desenvolvi competências importantes para enfrentar o futuro com maior firmeza e confiança. Acredito que mantendo a forma de estar que me possibilitou crescer neste ano de estágio, posso estar mais próximo de alcançar o meu objetivo de poder ser um dia treinador de futebol profissional. O facto de a realização do estágio ser efetuado em contextos reais de prática permite desenvolver o conhecimento profissional através da sua via mais autêntica de construção, pois dá uma maior sensibilidade para intervir e refletir de forma mais responsável e autónoma. Ao longo do período de estágio tive sempre em contacto direto com jogadores, treinadores e coordenadores, tendo vivenciado, experienciado e partilhado momentos com um contributo de elevada relevância para o meu enriquecimento enquanto treinador e também como Homem. Desenvolvi capacidades e competências como a liderança, do ponto de vista da equipa e do jogador, a capacidade de trabalho, de organização e a capacidade de adaptação, a capacidade de refletir criticamente, de partilhar conhecimento e experiências. Com isto saliento a importância de uma postura aberta e constantemente reflexiva. O entrosamento dos treinadores com as condições, a cultura, a missão do clube é fulcral para todo o processo. Todo o escalão tem as suas particularidades, contudo, acredito que o treinador e o treino assumem-se como um processo de ensino e aprendizagem e é através dele que preparamos todos os jogadores para as exigências crescentes do jogo.

Futuramente, tenho como perspetiva continuar a crescer enquanto treinador, procurando aprender com todos aqueles que me rodeiam, fazendo recurso às capacidades e aos conhecimentos desenvolvidos e adquiridos ao longo do meu percurso académico, e, particularmente, do processo de estágio. Continuar a errar, a ajustar, mas sobretudo a aprender. Este é apenas o início de mais uma fase na minha vida, com as dúvidas que ficaram para trás e outras que certamente irão surgir. Agora, após esta conclusão, só quero ainda mais aprendizagens, desafios e oportunidades para continuar a crescer enquanto treinador de futebol e formador de crianças/pessoas.

Capítulo VI

Referências

- Araújo, D., Davids, K., & Hristovski, R. (2006). *The ecological dynamics of decision making in sport*. *Psychology of Sport and Exercise*, 653-676.
- Atencio, M., J. Y. Chow, T. W. K. Clara, and M. C. Y. Lee. 2014. *Using a Complex and Nonlinear Pedagogical Approach to Design Practical*.
- Azevedo, J. (2009). *A construção de uma forma de jogar específica: Um estudo de caso com Carlos Brito na equipa sénior do Rio Ave Futebol Clube*. Porto: Joaquim Pedro Pinto Azevedo. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Baker, J., Horton, S., Robertson-Wilson, J. & Wall, m (2003). *Nurturing Sport Expertise: Factors influencing the development of elite athlete*. School of Physical and Health Education Queen's University, Canada. *Journal of Sports Science and Medicine* 2, 1-9.
- Birat, A., Bourdier, P., Piponnier, E., Blazeovich, A. J., Maciejewski, H., Duché, P., Ratel, S. (2018). *Metabolic and fatigue profiles are comparable between prepubertal children and well-trained adult endurance athletes*. *Frontiers in physiology*, 9, 387.
- Carvalho, C. (2014). *Entre linhas (1 ed.)*. Lisboa: Prime Books.
- Carvalho, C. Lage, B. Oliveira, J. (2014) *Futebol – Um saber sobre o saber fazer. 2ªEdição*. Lisboa. Prime Books.
- Chiviacowsky, S., Kaefer, A., Medeiros, F. L., Pereira, F. M. (2007). *Aprendizagem motora em crianças: «feedback» após boas tentativas melhora a aprendizagem?* *Revista Brasileira da Educação Física e Esporte*, 21(2), 157–165.
- Council of Europe. (2017). *The European Sports Charter*. Council of Europe, disponível em <https://rm.coe.int/16804c9dbb>
- Côté, J., K. Erickson, and B. Abernethy. 2013. Play and Practice During Childhood. In *Conditions of Children's Talent Development in Sport*, edited by J. Côté, and R. Lidor, 9–20. Morgantown: Fitness Information Technology.
- Davids, K., Araújo, D., Vilar, L., Renshaw, I., & Pinder, R. (2013). An ecological dynamics approach to skill acquisition: Implications for development of talent in sport. *Talent Development and Excellence*, 5(1), 21-34.

DRAGON FORCE: <https://www.fcporto.pt/pt/dragon-force/escola-nacional/valadares-valadares-fc>

- Ferreira, J. (2006). *Entrevista a Jesualdo Ferreira in revista Record Dez*;
- Frade, V. (1985). *Alta Competição no Futebol, que exigências do tipo metodológico*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Frade, V. (2007). *Apontamentos dos treinos de Metodologia de Alto-Rendimento I - Opção de Futebol* (não publicado). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Galatti, L. R., R. S. Reverdito, A. J. Scaglia, R. R. Paes, and A. M. Seoane. 2014. *Pedagogia do Esporte: tensão na ciência e o ensino dos Jogos Esportivos Coletivos*. Revista da Educação Física/UEM 25 (1): 153–162.
- Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: Júlio Manuel Garganta da Silva. Dissertação de Doutoramento apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Garganta, J., Gréhaigne, J. F. (1999). *Abordagem sistêmica do jogo de futebol: Moda ou necessidade?* Movimento, 1 (10), 40-50.
- Garganta, J. (2004). *Atrás do palco, nas oficinas do Futebol*. In *Futebol de muitas cores e sabores* (pp. 227-234). Campo das Letras.
- Garganta, J. (2004). *A formação Estratégico-Táctica nos jogos desportivos colectivos de oposição e cooperação*. In *Desporto para crianças e jovens: razões e Finalidades* (pp. 217- 233). UFRGS Editora.
- Garganta, J. (2007). *Modelação Táctica em Jogos Desportivos: a desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 7(1), 13.
- Garganta, J. (2009). *Identificação, selecção e promoção de talentos nos jogos desportivos: Factos, mitos e equívocos*. In *Actas do II Congresso Internacional de Deportes de Equipo*. Universidad de A Coruña.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., Rebelo, A. (2013a). *Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol*. In FADEUP (Ed.), *Jogos desportivos coletivo. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto.

- Guedes, M. (1987). L'intégration des Valeurs Socio-Culturelles, La Communication Non-Verbale. In AIESEP (Ed.), *Conferência Mundial Motricidade Humana*. Lisboa: ISEF-UTL/Fundação C. Gulbenkian
- Guilherme, J. (2011). Formar, quem? *Treino Científico*, 3, 4-5.
- Machado, J., Barreira, D., Galatti, L., Chow, J., Garganta, J., Scaglia, A. (2019). *Enhancing learning in the context of Street football: a case for Nonlinear Pedagogy*. Physical Education and Sport Pedagogy.
- Maciel, J. (2011). *Não o deixes matar: o bom futebol e quem o joga (pelo futebol adentro não é perda de tempo!)*. Porto: Chiado Editora.
- Matos, D., Cruz, J., Almeida, L. (2017). Exelência no desporto: a importância de fatores pessoais e contextuais no percurso de campeões portugueses. *Revista iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte*, pp. 287-295.
- Mesquita, I. (2004). Refundar a cooperação escola-clubes no desporto de crianças e jovens. In: Gaya, Marques e Tani (2004). *Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades*. Porto Alegre: Editora da UFRGS, pp.143-169.
- Mesquita, I., Graça, A. (2006). Modelos de ensino dos jogos desportivos. In: Tani, Bento & Petersen (Eds.), *Pedagogia do desporto* (pp.269-283).
- Moreira, L. (2015). *A excelência formativa na procura do alto rendimento: uma época desportiva nos sub-14 da Dragon Force Porto*. Porto: Luís Moreira. Relatório de Estágio apresentado a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Nicholls A., Earle K., Earle F., Madigan D., (2017). *Perceptions of the Coach-Athlete Relationship Predict the Attainment of Mastery Achievement Goals Six Months Later: A Two-Wave Longitudinal Study among F. A. Premier League Academy Soccer Players*. Frontiers in Psychology.
- Normas e orientações para a redacção e apresentação de dissertações e relatórios. (2009). 3.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho: Porquê tantas vitórias?* (2ª ed.). Lisboa: Gradiva.
- Oliveira, J. G. (1991). *Especificidade, o "pós-futebol" do "pré-futebol". Um factor*

condicionante do alto rendimento desportivo. Dissertação de 5º ano do curso de educação física apresentada a FADEUP.

Oliveira, J. G. (2003). *“Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional.”* Documento de apoio das II Jornadas técnicas de futebol da U.T.A.D.

Oliveira, J. G. (2004). *Conhecimento específico em futebol: contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem-treino do jogo*. Faculdade Desporto Universidade do Porto: José Guilherme Granja Oliveira

Oliveira, J. G. (2006). *Do Pé como Técnica ao Pensamento Técnico dos Pés Dentro da Caixa Preta da Periodização Tática: um estudo de caso*. Entrevista. In: Gomes, M. S. (2006).

Oliveira, J. G. (2014). *A influência do treino técnico sobre o "pé não-preferido" na redução da assimetria funcional dos membros inferiores em jovens jogadores de futebol*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto: José Guilherme Granja de Oliveira. Dissertação de Doutoramento apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol de 7: Um jogo de iniciação ao futebol de 11*. Porto.

Pivetti, B. (2012). *Periodização Tática: o futebol-arte alicerçado em critérios*. São Paulo: Phorte Editora.

Primary Physical Education Lessons. *European Physical Education Review* 20 (2): 244–263.

Resende, N. (2002). *Periodização Tática. Uma concepção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto*. Dissertação de Licenciatura. FCDEF-UP. Porto.

Rosa, G. (2003). *A intervenção do Treinador de Voleibol na Reunião de Preparação da Equipa para a Competição – Estudo Comparativo de Treinadores de Equipas Séniores Masculinas e Femininas da Divisão A1*. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Ciências do

Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

- Rosado, A., Mesquita, I. (2009). Modelos, concepções e estratégias de formação de treinadores. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 207-219). Lisboa: Edições FMH.
- Santos, S., Jones, R., Mesquita, I. (2013). Do coaches orchestrate? The working practices of elite Portuguese coaches. *Research Quarterly of exercise and sport*, 84(2), 263-272.
- Serpa, S. (2016). Psicologia do Desporto. Em Instituto Português do Desporto e da Juventude (Ed.), *Manual de Curso de Treinadores Grau I*. Lisboa: Programa Nacional de Formação de Treinadores.
- Silva P., Chung D., Carvalho T., Cardoso T., Davids K., Araújo D., Garganta J. (2016). *Practice effects on intra-team synergies in football teams*. *Humam Movement Science* 39-51.
- Simon, H., Chase, W. (1973). Skill in Chess. *American Scientist* 61, 394-403.
- Gomes, M. S. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segundo a periodização tática*. Porto.
- Tamarit, X. (2013). *Periodización Táctica vs Periodización Táctica*: MB Football
- Tavares, J. F. F. (2003). *Uma noção fundamental a ESPECIFICIDADE: O como investigar a ordem das "coisas" do jogar, uma espécie de invariâncias de tipo fractal*. Porto: José Fernando Ferreirinha Tavares. Dissertação de 5ºano da Licenciatura em Desporto e Educação Física apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Tavares, F., Greco, P., Garganta, J. (2006). Perceber, conhecer, decidir e agir nos jogos desportivos colectivos. In G. Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 284-298). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Tobar, J. B. (2013). *Periodização Tática: explorando sua organização conceito-metodológica*. Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Capítulo VII


Anexos

Anexo A: Complexo Desportivo de Valadares



- 1- Campo de Futebol de 5 e bancadas;
- 2- Campo de Futebol de 7;
- 3- Parque de estacionamento;
- 4- Bar, secretaria e salas de trabalho;
- 5- Balneários, gabinete médico e de fisioterapia;
- 6- Campo de Futebol de 11, bem como as bancadas e arrumos no seu interior.

Anexo B: Ficha de avaliação diagnóstica



AVALIAÇÃO DIAGNOSTICA DA TURMA

Turma:

EM POSSE

	I	S	B	MB
Organização Colectiva		X		
Nível Individual (média)			X	

SEM POSSE

	I	S	B	MB
Organização Colectiva		X		
Nível Individual (média)		X		

RELAÇÃO COM BOLA

	I	S	B	MB
Nível Global da Turma			X	

Legenda: I – Insatisfatório S – Satisfatório B – Bom MB – Muito Bom

Observações:

- Observação 1:

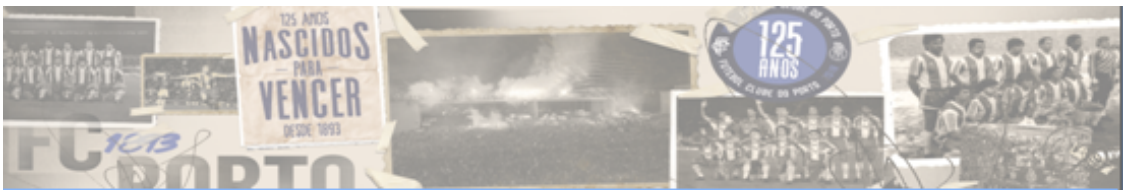
- Intervenção 1:

Data:

Os Treinadores:

DFF.012.01

Anexo C: Convocatória



125 ANOS NASCIDOS PARA VENCER DESDE 1893

FC PORTO

125 ANOS

CLUBE DO PORTO

CONVOCATÓRIA

Data:

Turma :

Hora de concentração:

:

Local a concentrar:

Hora do Jogo:

:

Competição:

CONVOCADOS

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

1.

2.


3.

4.

DFF.018.02

89

Anexo D: Ficheiro de plano de treino



PLANO DE TREINO

1

2

3

4

TREINO Nº

DATA

EQUIPA

TREINADOR

MATERIAL

NOTAS

CONTEÚDOS TREINO

CONTEÚDOS TREINO SEQUINTE

DFF.016.03

Anexo E: Registo competitivo

		ÉPOCA:				2018/2019				EQUIPA:				Sub-10			
Jornada	1ª Jornada				2ª Jornada				3ª Jornada				4ª Jornada				
Data	13/out	2018			20/out	2018			27/out	2018			03/nov	2018			
Equipas	DFV Sub-10	7	Assist.	Golos	Esc.Benfica	6	Assist.	Golos	DFV Sub-10	2	Assist.	Golos	Pedroso	4	Assist.	Golos	
	Serzedo	4			DFV Sub-10	5			Arcozelo	5			DFV Sub-10	4			
	1	25			1	25			1	36			1	25			
	1	50			1	50			1	50			1	50			
	1	28			1	28			1	26			1	40			
	1	32			1	30			1	38			1	35			
	1	42	1	1	1	50		3	1	50			1	50		2	
	1	28		3	1	30			1	45		1	1	44			
	1	32	2	1	1	32	2		1	38	1		1	44		1	
	1	25			1	25			1	14			1	25			
	1	28			1	24											
	1	18							1	12			1	25		1	
	1	12			1	14							1	12			
	1	30	1	2	1	42		2	1	41	1	1					
Totais:		350	4	7		350	2	5		350	2	2		350		4	

Anexo F: Imagens de momentos da Época 2018/2019



